

# Horaire des cours À LA CARTE!

Vous désirez essayer une activité sans vous inscrire à la session complète? Vous avez un horaire variable et il est difficile de prévoir les moments de vos entraînements? Cette formule est conçue pour vous! Procurez-vous une ou plusieurs carte(s) au coût de 8 \$ (piscine) et 10 \$ (en salle) à la réception du Complexe. L'horaire ci-dessous est valide pour la session d'automne 2021, sauf pour Natation adulte, Club du midi et Gym liquide qui varieront à toutes les semaines.



## Matin | Midi

## Après-midi

## Soir

**LUNDI**  
**11 OCTOBRE**

**11 h** Gym liquide (8 \$)  
**12 h** Club du midi (8 \$)  
**12 h 10** Yoga core express (10 \$)

**19 h** Haut du corps (10 \$)

**MARDI**  
**12 OCTOBRE**

**10 h 15** Tonus poussette (10 \$)  
**12 h 30** Natation adulte 2-3 (8 \$)

**18 h 30** Cardio-vélo (10 \$)  
**18 h 30** Jet Kune Do (10 \$)  
**19 h** Abdos fessiers (10 \$)  
**19 h 40** Jiu Jitsu (10 \$)

**MERCREDI**  
**13 OCTOBRE**

**10 h 30** Yoga avec bébé (10 \$)  
**12 h** Club du midi (8 \$)  
**12 h 10** Cardio-vélo (10 \$)

**13 h 15** Yoga force et souplesse (10 \$)

**18 h 30** Jet Kune Do jeunesse (10 \$)

**JEUDI**  
**14 OCTOBRE**

**10 h 30** Natation adulte 2-3 (8 \$)  
**12 h 10** Cardio-vélo (10 \$)

**18 h 30** Yoga force et souplesse (10 \$)  
**18 h 30** Jet Kune Do (10 \$)  
**19 h 40** Jiu Jitsu (10 \$)

**VENDREDI**  
**15 OCTOBRE**

**9 h 15** Yoga féminin sacré (10 \$)

**SAMEDI**  
**16 OCTOBRE**

**10 h 30** Jet Kune Do jeunesse (10 \$)