



SPORT ET VIE - Année 2023 / 2024

PLANNING DES COURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Gymnastique modérée	8h30 - 9h25 9h30 - 10h30 Rose Marie Beausoleil - Dojo				
Entretien musculaire tonique		8h30 - 9h30 Patricia Beausoleil - Dojo	19h00 - 19h55 Joëlle Paloisel – Salle Colas		
Stretching /Pilates		9h35 - 10h35 Christine Beausoleil - Dojo			
Gymnastique douce / Pilates				9h – 9h55 10h – 11h Sandrine Beausoleil - Dojo	
Gymnastique d'entretien modéré					9h30 -10h30 Christine Beausoleil - Dojo
Renforcement musculaire	18h30 à 19h25 Ahmed J. Cartier - Salle Leclerc		9h – 10h Quentin Beausoleil - Dojo		
Cardio Hitt				18h30 - 19h25 19h30 – 20h30 Djamel Paloisel - Colas	
Full Dance (inscription spécifique)	19h30 -20h30 Fabrice J. Cartier - Salle Leclerc				
Pilates (inscription spécifique)		20h – 21h Sandrine J. Cartier - Salle St Laurent			
Cardiotonique			19h00 - 19h55 20h00 -21h00 Modeste J. Cartier - Salle 3 rivières	20h00 -20h55 Quentin J. Cartier - Salle St Laurent	
Parcours STEP Cardiotonique				21h00 - 22h00 Quentin J. Cartier - Salle St Laurent	
Stretching gym Zen			20h00 - 21h00 Joëlle Paloisel - Salle Colas		