

HORAIRE COURS DE GROUPE

Session hiver II 2010 (1^{er} mars au 24 avril)



| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---|---|------------------------------------|--|--|--|
| | 7h00 | | | 8h00 | 8h00 |
|  | APPAREILS débutant/inter. Suzie | | | | APPAREILS débutant Lise APPAREILS inter./avancé Suzie |
| | 9h00 | | 9h00 | 9h00 | 9h00 |
| | APPAREILS intermédiaire Suzie | | CARDIO PILATES 1H30 Johanne APPAREILS intermédiaire Maria | APPAREILS inter./avancé Suzie APPAREILS débutant/Inter. Johanne | APPAREILS débutant Lise APPAREILS intermédiaire Suzie |
| 10h00 | 10h00 | 10h00 | 10h00 | 10h00 | 10h00 |
| STRETCHING Lynn APPAREILS intermédiaire Lise | APPAREILS intermédiaire Lynn | APPAREILS intermédiaire Lynn | APPAREILS inter./avancé Maria | APPAREILS débutant Johanne | APPAREILS débutant/inter. Suzie APPAREILS inter./avancé Maria |
| 11h00 | 11h00 | | 11h00 | | |
| APPAREILS débutant Lise | APPAREILS intermédiaire Valérie APPAREILS débutant Suzie | | APPAREILS débutant Mendoza SOL Tennis 13 Johanne | | |
| | 12h00 | | 12h00 | | |
| | APPAREILS avancé Valérie | | APPAREILS inter./avancé Maria | | |
| | | 13h00 | | | |
| | | APPAREILS débutant Johanne | | | |

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--|---|--|---|----------|---|
| | | 16h00 | | | |
| | | APPAREILS avancé Lise | | | |
| | 17h00 | 17h00 | 17h30 | | |
| | CARDIO PILATES 1h30 Maria | APPAREILS débutant Lise | APPAREILS intermédiaire Johanne | | |
| 18h00 | 18h00 | 18h00 | 18h00 | | |
| APPAREILS intermédiaire Valérie APPAREILS intermédiaire Suzie | APPAREILS débutant/inter. Mendoza | APPAREILS intermédiaire Tanya | APPAREILS débutant/inter. Mendoza | | |
| | | | 18h30 | | |
| | | | CARDIO PILATES 1H30 Maria | | |
| 19h00 | 19h00 | 19h00 | 19h00 | | |
| APPAREILS intermédiaire Valérie APPAREILS intermédiaire Suzie | APPAREILS inter./avancé Maria APPAREILS débutant Mendoza | APPAREILS débutant/inter. Tanya APPAREILS débutant Lise | APPAREILS avancé Johanne | |  |
| 20h00 | 20h00 | 20h00 | 20h00 | | |
| APPAREILS intermédiaire Valérie APPAREILS avancé Suzie | APPAREILS débutant Mendoza | SOL niveau 1 Lise | APPAREILS avancé Maria | | |

Là où l'esprit rencontre le corps

1013, autoroute 13, Laval, Qc H7W 4V3

N'hésitez pas à communiquer avec nous au (450) 682-2100

www.connexionpilates.com

