

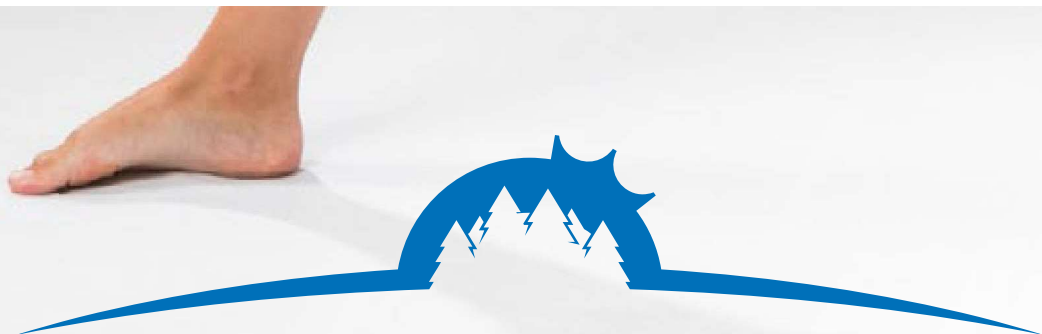




Arts martiaux



	Lundi Début : 15 janvier	Mardi Début : 16 janvier	Mercredi Début : 17 janvier	Jeudi Début : 18 janvier
17 h 30	Karaté Shotokan Débutant (60 min) <i>Pierre Beaulieu</i>		Karaté Shotokan Débutant (60 min) <i>Pierre Beaulieu</i>	
18 h 30		Jeet Kune Do Jeunesse (45 min) <i>Éric Girard</i>		Jeet Kune Do Jeunesse (45 min) <i>Éric Girard</i>
18 h 45	Karaté Shotokan Intermédiaire et avancé (60 min) <i>Pierre Beaulieu</i>		Karaté Shotokan Intermédiaire et avancé (60 min) <i>Pierre Beaulieu</i>	
19 h 15		Jeet Kune Do débutant et avancé (60 min) <i>Éric Girard</i>		Jeet Kune Do débutant et avancé (60 min) <i>Éric Girard</i>
20 h 15		Jiu-jitsu brésilien (60 min) <i>Éric Girard</i>		Jiu-jitsu brésilien (60 min) <i>Éric Girard</i>





16 ans +

Activités en salle

Complexe sportif Desjardins

	Lundi Début : 15 janvier	Mardi Début : 16 janvier	Mercredi Début : 17 janvier	Jeudi Début : 18 janvier	Vendredi Début : 19 janvier
Matin					
Heure du midi	Shape it! 12 h 10 à 12 h 50 (40 min) <i>Émilie Simard</i>	Stretching 12 h 15 à 12 h 45 (30 min) <i>Marie-Lou Villeneuve</i>	Cardiovélo version Shape it! 12 h 10 à 12 h 50 (40 min) <i>Émilie Simard</i>	Stretching 12 h 10 à 12 h 50 (40 min) <i>Marie-Lou Villeneuve</i>	Cardiovélo 12 h 10 à 12 h 50 (40 min) <i>Marie-Lou Villeneuve</i>
	Cardiovélo 12 h 10 à 12 h 50 (40 min) <i>Marie-Lou Villeneuve</i>		Powerfit 12 h 15 à 12 h 50 (35 min) <i>Jessy Labeaume</i>		
Après-midi					
En soirée	Shape it! 18 h 30 à 19 h 10 (40 min) <i>Émilie Simard</i>	PowerFit 16 h 45 à 17 h 45 (60 min) <i>Jessy Labeaume</i>			
	Cardiovélo 18 h 45 à 19 h 30 (45 min) <i>Caroline Fortin</i>	PowerFit 18 h 30 à 19 h 15 (45 min) <i>Jessy Labeaume</i>			
	Kangoo Jumps® Fitboots 19 h 30 à 20 h 30 (60 min) <i>Cynthia Vallée-Langevin</i>				