

LUNDI * = cours semi-privé				
16h30 – 17h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	20	Karolann Paris	Salle de cours en groupe
17h00 – 18h00	TRX-Stretching *	10	Denise St-Pierre	Salle d'entraînement
17h30 – 18h30	Brûleur de graisse	20	Isabelle Savard	Salle de cours en groupe
18h15 – 19h15	Cross-Training	16	Denise St-Pierre	Salle d'entraînement
18h30-19h30	Yoga (Yin)	16	Anne Tsujimoto	Salle de cours en groupe
19h30 – 20h30	TRX-Stretching *	10	Denise St-Pierre	Salle d'entraînement
19h30 – 20h30	Essentrics	16	Anne Tsujimoto	Salle de cours en groupe
MARDI				
7h00 – 8h00	Essentrics	16	Anne Tsujimoto	Salle de cours en groupe
8h30 – 9h30	TRX-Pilates *	10	Denise St-Pierre	Salle d'entraînement
9h45 – 11h15	Cross-Training - Bon matin	16	Denise St-Pierre	Salle d'entraînement
17h00 – 18h00	Rouleau-Stretching	16	Denise St-Pierre	Salle de cours en groupe
18h00 – 19h00	Club de marche et course		Anne Tsujimoto	Centre-Ville
19h00 – 20h00	Pound	15	Karolann Paris	Salle d'entraînement
19h30 – 20h30	Défi ADN 14 jours		Véronique et Denise	Salle de cours en groupe
MERCREDI				
8h30 – 9h30	Cardio-TRX *	10	Karolann Paris	Salle d'entraînement
9h00 – 10h00	Essentrics	16	Anne Tsujimoto	Salle de cours en groupe
17h00 – 18h00	Essentrics	16	Anne Tsujimoto	Salle d'entraînement
17h15 – 18h15	Cuisses-Abdos-Fessiers	20	Denise St-Pierre	Salle de cours en groupe
18h20 – 19h20	TRX-Pilates *	10	Denise St-Pierre	Salle d'entraînement
18h30-19h30	Yoga-Pilates	16	Anne Tsujimoto	Salle de cours en groupe
19h30 – 20h30	Cross-Training	16	Denise St-Pierre	Salle d'entraînement
JEUDI				
8h00 – 9h00	TRX-Stretching *	10	Denise St-Pierre	Salle d'entraînement
16h30 – 17h30	Pound	15	Karolann Paris	Salle de cours en groupe
17h00 – 18h00	Essentrics	16	Anne Tsujimoto	Salle d'entraînement
18h30 – 19h30	TRX-Stretching	15	Jean-Marc/Cynthia	Salle d'entraînement
VENDREDI				
7h30 – 8h30	Renfor.muscu-stretching	20	Karolann Paris	Salle de cours en groupe
9h00 – 10h00	Cuisses-Abdos-Fessiers	20	Karolann Paris	Salle de cours en groupe
SAMEDI				
9h00 – 10h00	Club de marche et course		Denise St-Pierre	Boutique M&V amie Lolë

Pré-inscriptions
Session automne 2017

Membres actuels du CENTRE ADN : À PARTIR DU LUNDI 7 AOÛT
Anciens membres (Ajout/changement de cours) : À PARTIR DU LUNDI 14 AOÛT
INSCRIPTIONS POUR TOUS : À PARTIR DU LUNDI 21 AOÛT

Gratuit

GRAND LANCEMENT DU CLUB DE MARCHE/COURSE – M&V amie Lolë –Centre ADN
MARDI LE 5 SEPTEMBRE 18H00 À LA BOUTIQUE AU 1742 RUE DES CASCADES – ST-HYACINTHE



DÉFI ADN - 14 JOURS
Actions | Détermination | Nutrition

Perdez 5 livres, 14 jours à la fois!

Nouveau départ le mardi 29 août au Centre ADN

Gratuit