

LUNDI * = cours semi-privé				
16h30 – 17h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	20	Amélie Martin	Salle de cours en groupe
17h00 – 18h00	TRX-Stretching *	10	Denise St-Pierre	Salle d'entraînement
17h30 – 18h30	Brûleur de graisse	20	Amélie Martin	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	Bon matin 30-30-30	16	Denise St-Pierre	Salle d'entraînement
17h00 – 18h00	Rouleau-Stretching	16	Denise St-Pierre	Salle de cours en groupe
18h00 – 19h00	Yoga du coureur (8 sem.)	16	Anne Tsujimoto	Salle d'entraînement
19h15 – 20h15	Pound	15	Karolann Paris	Salle d'entraînement
19h30 – 20h30	Défi ADN 14 jours		Amélie et Denise	Salle de cours en groupe
MERCREDI				
8h30 – 9h30	Cardio-TRX *	10	Amélie Martin	Salle d'entraînement
9h00 – 10h00	Essentrics	16	Anne Tsujimoto	Salle de cours en groupe
10h00 – 11h00	Essentrics-stretching	20	Amélie Martin	Salle de cours en groupe
16h30 – 17h30	Renfor.muscu-stretching	20	Amélie Martin	Salle de cours en groupe
17h00 – 18h00	Essentrics	16	Anne Tsujimoto	Salle d'entraînement
17h30 – 18h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	20	Amélie Martin	Salle de cours en groupe
18h15 – 19h15	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				
7h00-8h00	Pilates	16	Anne Tsujimoto	Salle de cours en groupe
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	10	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	Amélie Martin	Salle de cours en groupe
SAMEDI				
9h00 – 10h00	Circuit du coureur (8 sem.)	20	Isabelle Savard	Salle d'entraînement

Pré-inscriptions

Session

Hiver 2018

(450) 250-5463

Membres actuels du CENTRE ADN : À PARTIR DU LUNDI 20 NOVEMBRE

Anciens membres (Ajout/changement de cours) : À PARTIR DU LUNDI 27 NOVEMBRE

INSCRIPTIONS POUR TOUS : À PARTIR DU LUNDI 4 DÉCEMBRE

GRAND LANCEMENT DU CLUB DE MARCHÉ/COURSE – M&V amie Lolë –Centre ADN

DIMANCHE LE 4 MARS 10h00 À LA BOUTIQUE AU 1742 RUE DES CASCADES – ST-HYACINTHE

Début des entraînements Samedi le 11 mars 9h – Mardi le 13 mars 18h



DÉFI ADN - 14 JOURS
Actions | Détermination | Nutrition

Un défi MOTIVANT, adaptable à TOUS!

Pour changer vos habitudes de vie, 14 jours à la fois!

Partez l'année du bon pied!

* une conférence GRATUITE à l'achat de la trousse de départ