

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
17h30 – 18h30	Rouleau-Stretching	16	Denise St-Pierre	Salle de cours en groupe
18h00 – 19h00	Club de course et marche	16	Isabelle Savard	Salle d'entraînement
19h15 – 20h15	Pound	15	Karolann Paris	Salle d'entraînement
MERCREDI				
8h30 – 9h30	Cardio-TRX *	10	Amélie Martin	Salle d'entraînement
9h00 – 10h00	Essentrics	16	Anne Tsujimoto	Salle de cours en groupe
16h30 – 17h30	Zumba	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	Cross-Training	16	Denise St-Pierre	Salle d'entraînement
18h30 – 19h30	Yoga-Pilates	16	Anne Tsujimoto	Salle de cours en groupe
19h30 – 20h30	TRX-Pilates *	10	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
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	Club de course et marche	20	Denise, Amélie, Karo	Salle d'entraînement

*Pré-inscriptions
Session
Printemps 2018
(450) 250-5463*

Membres ADN (renouvellement des cours d'hiver) : À PARTIR DU LUNDI 12 mars
Inscription pour tous les clients ADN : À PARTIR DU LUNDI 19 mars
INSCRIPTIONS POUR TOUS : À PARTIR DU LUNDI 26 mars

CLINIQUES DE COURSE

Mon 1er 5 km (24-31 mars et 7 avril)

Mon 1er Triathlon sprint (14 mars au 14 juillet)

Intervalles et perfectionnement (13 mars au 13 juin 19h00 à 19h30)

Programmes sur mesure pour petits groupe ou entreprise (selon vos besoins)

MARCHONS ET COURONS POUR LA SLA

Avec Chantal Lanthier
Samedi le 26 mai - 9h00

CHALLENGE ADN 2018 – NOUVEAU !

Mercredi le 27 juin – 18h30
Pour le PLAISIR de rire et de bouger ensemble