

Studio
Denise St-Pierre
Tellement plus qu'un centre d'entraînement

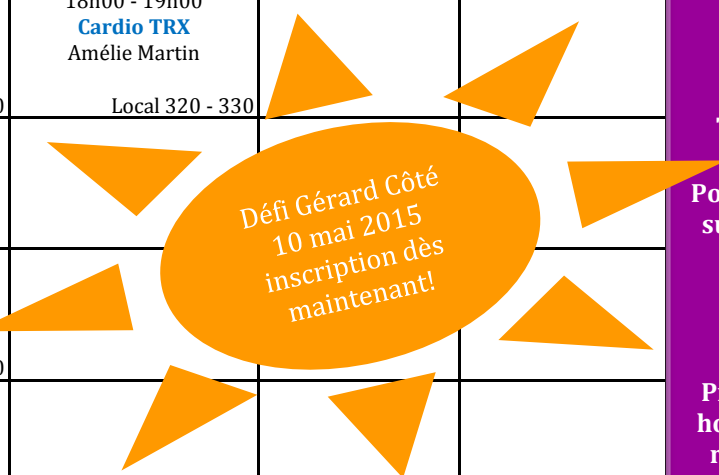


Situé au Concept Jafrate

1191, rue des Cascades - 2e et 3e étage
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 3G9
Stationnement gratuit à l'arrière
studio@maskatel.net
www.studiodenisestpierre.com

Pour information et inscription (450) 250-5463

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
8h30 - 9h30 Cardio TRX Amélie Martin Local 320 - 330	8h15 - 9h15 TRX Stretching Denise St-Pierre Local 330	8h30 - 9h30 Cardio TRX Amélie Martin Local 320 - 330	8h15 - 9h15 TRX Stretching Denise St-Pierre Local 330		9h00 Club de marche et course Voir calendrier club
	9h30 - 11h00 Bon matin Denise St-Pierre Local 320	9h45 - 10h45 Essentrics Anne Tsujimoto Du 15 avril au 17 juin Local 330			10h00 - 11h00 TRX stretching Élysa Fontaine local 330
	13h15 - 14h30 Stretching - Pilates Marie-Sylvie Sicard Niveau avancé Local 330				11h00 - 12h00 Pilates Élysa Fontaine Local 330
17h00 - 18h00 TRX Stretching Denise St-Pierre Local 330	16h30 - 17h30 Cardio TRX Amélie Martin Local 320 - 330	17h00 - 18h00 Essentrics Anne Tsujimoto Du 15 avril au 17 juin Loisirs Christ Roi	17h00 - 18h00 Essentrics Anne Tsujimoto Du 16 avril au 18 juin Local 330		
18h00 - 19h00 Yoga Anne Tsujimoto Du 13 avril au 15 juin Local 330	17h30 - 18h30 Cardio TRX Amélie Martin Local 320 - 330	17h00 - 18h00 Pilates Int. TRX Denise St-Pierre Local 330	18h00 - 19h00 Cardio TRX Amélie Martin Local 320 - 330		
18h15 - 19h15 Cardio Muscu Denise St-Pierre Local 320					
19h30 - 20h30 Essentrics Anne Tsujimoto Du 13 avril au 15 juin Local 330	18h00 - 19h00 Club de marche et course Voir calendrier club	18h15 - 19h15 Pilates Init. TRX Denise St-Pierre Local 330			
	19h15 - 20h45 Solutions Minceur Amélie et Denise Local 330	19h30 - 20h30 TRX Stretching Denise St-Pierre Local 330			



Le Studio
déménage...!!!
Nous serons
heureux de vous
accueillir dans nos
nouveaux locaux
dès juillet 2015

Surveillez tous les détails sur notre page facebook

Club de marche et de
course

Tous les mardis et les samedis

Pour + d'infos visionner nos capsules sur www.studiodenisestpierre.com

Solutions Minceur

Programme unique s'adressant aux hommes et aux femmes qui désirent retrouver ou maintenir leur poids santé.

Nutrition - entraînement - coaching

Session printemps du 7 avril au 15 juin 2015 (10 semaines)