|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Heure** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** |
| **7h00-7h50** |  |  |  |  |  |
| **9h00-9h50** |  | **Marche et** **course**  Jean-Claude  Salle omnisport |  | **Marche et** **course**  Jean-Claude  Salle omnisport |  |
| **9h30-10h20** |  | **Pilates**  Johanne  Salle de lutte |  | **Essentrics** Johanne  Salle de lutte |  |
| **10h30-11h20** | **Essentrics** Johanne  Salle de lutte | **Essentrics** Johanne  Salle de lutte | **Flexibilité** Johanne  Salle de judo |  |  |
| **11h00-11h30** |  | **Cardiovélo**  Richard  Entrée sud |  | **Cardiovélo**  Richard  Entrée sud |  |
| **11h30-12h20** |  | **Tai-Chi**  Carlos  Salle de lutte |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Tarif : 85$ (12 semaines) ( cardiovélo 60$)**

**Début : 16 janvier 2023**

**Fin : 6 avril 2023**