

# CLASSES D'ESSAI HIVER 2019

11 au 15 mars 2019

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

COURS	FORMATEUR	Regarder	Essayer	Local	Jour	Heure
Abdo-Posture	Andrée Fournier	x	x	215	Lundi	10h00
Aérobic	Lise Gagné	x	x	221	L/M/V	8h30 et 9h45
Ballons exercices	Andrée Fournier	x	x	222	Mercredi	11h30
Cardio Latino	David Herrera	x	x	221	Mardi	11h45
Conditionnement physique	Céline Bernier	x	x	101d	L/M/V	9h45
Conditionnement physique	Maya Baroudi	x	x	101	L/M/V	8h30 et 9h45
Conditionnement physique	Maya Baroudi	x	x	101	mardi et jeudi	8h30
Conditionnement physique	Sylvie Bergeron	x	x	101-d	mardi jeudi	9h45 et 11h00
Douce mise en forme	Céline Bernier	x	x	101-d	L/M/V	11h00
Douce mise en forme	Sylvie Bergeron	x	x	101	L/M/V	11h00
Douce mise en forme	Maya Baroudi	x	x	221	L/M/V	11h00
Douce mise en forme	Maya Baroudi	x	x	101	mardi et jeudi	9h45 et 11h00
Duo cardio tonus	Lise Gagné	x	x	221	Lundi	14h15
Intervalles	Andrée Fournier	x	x	107	Mardi	9h30
Multi fitness perfectionnement	Andrée Fournier	x	x	222	jeudi	9h30
Multi fitness initiation	Andrée Fournier	x	x	222	mercredi	13h00
Vélo spinning et musculation	Yves Beauchamp	x	x	222	Mardi	9h30
Vélo spinning et musculation	Yves Beauchamp	x	x	222	Mercredi	18h30
Vélo spinning et musculation	Denis Jolicoeur	x	x	222	Mercredi	10h30
Vélo spinning et musculation	Denis Jolicoeur	x	x	222	Lundi	9h30

## ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

COURS	FORMATEUR	Regarder	Essayer	Local	Jour	Heure
Combo exercices assis/debout	Lise Gagné	x	x	221	Lundi	13h00
Combo exercices assis/debout	Andrée Fournier	x	x	209	Mercredi	9h30
Équilibre fonctionnel et motricité	Denis Jolicoeur	x	x	107	Mardi	13h00 et 14h00
Mobilité articulaire	Denis Jolicoeur	x	x	221	Mardi	11h30
Mobilité articulaire	Denis Jolicoeur	x	x	222	Mercredi	10h45
Santé du dos	Claire Boule Lalonde	x	x	221	Mercredi	13h45
Yoga sur chaise	Carolle Sauvé	x	x	215	Mercredi	11h00

# CLASSES D'ESSAI HIVER 2019

11 au 15 mars 2019

## ARTS

COURS	FORMATEUR	Regarder	Essayer	Local	Jour	Heure
Aquarelle	Johanne Giasson Trottier	x		118	Lundi	13h00
Broderie japonaise	Doris Bouchard	x		115	Lundi	13h00
Broderie japonaise	Doris Bouchard	x		115	Mardi	13h00
Dessin et encre	Johanne Giasson Trottier	x		118	Lundi	9h00
L'art du tricot	Odette Ferland	x		202	Mardi	9h00
Peinture à l'huile	Marie-Josée Boileau	x		108	Mercredi	9h00
Peinture acrylique tech mixtes	Marie-Josée Boileau	x		108	Mercredi	13h00
Sculpture sur bois	Guy Pierre, Michel Mc Kibbin	x		210	Merc/jeudi	9h30

## DANSE ET MUSIQUE

COURS	FORMATEUR	Regarder	Essayer	Local	Jour	Heure
Danse country	Sylvie Couture	x	x	221	Mardi	13h00
Danse en ligne débutant +	Denis Ouellet	x	x	209	Mardi	9h00
Danse en ligne intermédiaire	Denis Ouellet	x	x	209	Lundi	10h30
Danse folklorique	Denise Blais	x	x	209	Mercredi	13h00
Danse sociale débutant +	Denis Ouellet	x	x	101D	Mercredi	12h30
Danse sociale intermédiaire	Denis Ouellet	x	x	101D	Lundi	19h00
Djembe	Paul Ahern	x		106-1	Vendredi	9h30
Guitare	Steven Washko	x		119	Mercredi	10h45
Zumba initiation	Sylvie Marleau	x	x	221	Vendredi	12h30
Zumba perfectionnement	Sylvie Marleau	x	x	221	Mercredi	12h30

## ZEN

COURS	FORMATEUR	Regarder	Essayer	Local	Jour	Heure
Étirements	David Herrera	x	x	221	mardi/jeudi	9h15
Gymnastique holistique	Claire Boule Lalonde	x	x	216	Mercredi	9h00 et 10h00
Méditation	Marie-Josée Cayer	x	x	216	Mardi	11h45
Pilates initiation	Lise Lebuis	x	x	221	Jeudi	14h30
Pilates perfectionnement	Lise Lebuis	x	x	221	Jeudi	13h15
Souplesse et relaxation	Andrée Fournier	x	x	221	Lundi	12h00
Taï Chi 1-2	France Petit	x	x	215	Jeudi	14h30
Taï Chi initiation	Jean Lépine	x	x	215	Vendredi	12h00
Yoga1	Annie Bérubé	x	x	216	Lundi	12h45
Yoga3	Marie-Aimée Guilbault	x	x	216	Jeudi	10h15
Yoga 2	Annie Bérubé	x	x	216	Lundi	14h30
Yoga Nidra	Marie-Josée Cayer	x	x	216	Mardi	14h45