

Portes ouvertes

Venez assister à un cours ou rencontrer les professeurs !

	Cours	Lieu	Heure	Professeur
Lundi 10 septembre	Mise en forme 2	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 9 h 30 à 10 h 30	Sylvie Ferland
	Tai-Chi style Moy Lin-Shin	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 9 h 30 à 10 h 30	André Dorion
	Crochet	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 9 h 45 à 10 h 45	Christine Lévesque
	Yoga Flex	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 10 h 40 à 11 h 40	Sylvie Ferland
	Entraînement personnalisé avec entraîneur	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 13 h 30 à 15 h	Sylvie Ferland
	Aquarelle	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 13 h 30 à 15 h	Louise Gauthier
	Danse en ligne - intermédiaire	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 14 h 30 à 15 h 30	Denis et Hélène Laliberté
	Relaxation et détente	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 15 h à 16 h	Sylvie Ferland
	Espagnol	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 16 h 30 à 18 h	Maria Eugenia Huasaquiche
	Power Yoga débutant	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 17 h 50 à 18 h 50	Annie-France Paquet
	Danse Hip-Hop/Dancehall	Chalet Lyonnais	Lundi, 19 h à 20 h	Andréanne Alain
	Aérobic - Avec ou sans impact	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 18 h 45 à 19 h 45	Béatrice Zorza
	Yoga classique débutant	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 18 h 55 à 19 h 55	Annie-France Paquet
	Respiration, relaxation et méditation	Pavillon du Jardin	Lundi, 19 h à 20 h	Nathalie Tremblay
	Tai-Chi style Yang	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 19 h à 20 h	Jacques Filiatrault
Zumba Fitness	Centre Communautaire du Jardin	Lundi, 19 h à 20 h	Caroline Lavoie	
Mardi 11 septembre	Danse en ligne - débutant 1	Centre Communautaire du Jardin	Mardi, 13 h 15 à 14 h 15	Denis et Hélène Laliberté
	Tai-Chi style Yang	Centre Communautaire du Jardin	Mardi, 13 h 45 à 14 h 45	Jacques Filiatrault
	Anglais	Centre Communautaire du Jardin	Mardi, 15 h 30 à 17 h	Patricia Lavigne
	Anglais	Centre Communautaire du Jardin	Mardi, 18 h à 19 h 30	Patricia Lavigne
	Body Barre	Centre Communautaire du Jardin	Mardi, 18 h 30 à 19 h 30	Béatrice Zorza
	Djembé débutant	Pavillon du Jardin	Mardi, 19 h à 20 h	Daniel Ferland
	Yoga Athlétique	Centre Communautaire du Jardin	Mardi, 18 h 50 à 19 h 50	Annie-France Paquet
	Poundfit	Centre Communautaire du Jardin	Mardi, 20 h à 21 h	Béatrice Zorza
Yoga Yin Restaurateur	Centre Communautaire du Jardin	Mardi, 20 h à 21 h	Annie-France Paquet	
Mercredi 12 septembre	Renforcement musculaire	Centre Communautaire du Jardin	Mercredi, 9 h à 10 h	Annie-France Paquet
	Tricot	Centre Communautaire du Jardin	Mercredi, 9 h 45 à 10 h 45	Marjolaine Dubé et Lise Beudet
	Yoga Maman-bébé	Centre Communautaire du Jardin	Mercredi, 10 h à 11 h	Annie-France Paquet
	Pilates	Centre Communautaire du Jardin	Mercredi, 10 h à 11 h	Béatrice Zorza
	Poundfit	Centre Communautaire du Jardin	Mercredi, 11 h 10 à 12 h 10	Béatrice Zorza
	Viniyoga	Centre Communautaire du Jardin	Mercredi, 13 h 30 à 14 h 30	Nathalie Tremblay
	Tai-Chi style Moy Lin-Shin	Centre Communautaire du Jardin	Mercredi, 18 h à 19 h	André Dorion
	Tabata	Centre Communautaire du Jardin	Mercredi, 19 h à 20 h	Béatrice Zorza
	Danse multiformes adultes	Centre Communautaire du Jardin	Mercredi, 19 h à 20 h	Nancy Le Clerc
	Yoga Pilates	Centre Communautaire du Jardin	Mercredi, 20 h à 21 h	Annie-France Paquet
	Step-aérobic	Centre Communautaire du Jardin	Mercredi, 20 h 15 à 21 h 15	Béatrice Zorza

Portes ouvertes

	Cours	Lieu	Heure	Professeur
Jeudi 13 septembre	Mise en forme 1	Centre Communautaire du Jardin	Jeudi, 8 h 45 à 9 h 45	Sylvie Ferland
	Mise en forme 2	Centre Communautaire du Jardin	Jeudi, 9 h 55 à 10 h 55	Sylvie Ferland
	Espagnol	Centre Communautaire du Jardin	Jeudi, 10 h à 11 h 30	Maria Eugenia Huasaquiche
	Stretching et relaxation	Centre Communautaire du Jardin	Jeudi, 11 h 05 à 12 h 05	Sylvie Ferland
	Bootcamp	Centre Communautaire du Jardin	Jeudi, 17 h à 17 h 45	Béatrice Zorza
	Danse exploration	Chalet Lyonnais	Jeudi, 19 h à 20 h	Joanie Trépanier
	Cuisses-fessiers-abdominaux	Centre Communautaire du Jardin	Jeudi, 18 h 40 à 19 h 40	Béatrice Zorza
	Pilates débutant	Centre Communautaire du Jardin	Jeudi, 18 h 45 à 19 h 45	Olivera Ceperkovic
	Pilates intermédiaire	Centre Communautaire du Jardin	Jeudi, 19 h 55 à 20 h 55	Olivera Ceperkovic
	Danse Bollywood	Centre Communautaire du Jardin	Jeudi, 19 h à 20 h	Jill Otter
Vendredi 14 septembre	Hatha Yoga	Centre Communautaire du Jardin	Vendredi, 9 h 30 à 10 h 30	Jérôme Lemaître
	Zumba Fitness	Centre Communautaire du Jardin	Vendredi, 9 h 45 à 10 h 45	Caroline Lavoie
	Ballet Fitness	Centre Communautaire du Jardin	Vendredi, 10 h à 11 h	Sylvie Ferland
	Peinture et Techniques mixte	Centre Communautaire du Jardin	Vendredi, 13 h 30 à 15 h	Pauline Giguère
Samedi 15 septembre	Dessin et peinture	Centre Communautaire du Jardin	Samedi, 10 h à 11 h 30	Roxane Cormier-Chartier
Dimanche 16	Guitare	Centre Communautaire du Jardin	Dimanche, 10 h à 11 h	Alexandre Légaré
	Danse multiformes - jeunesse	Centre Communautaire du Jardin	Dimanche, 10 h à 11 h	Nancy Le Clerc

ADRESSE DES LOCAUX

Centre Communautaire du Jardin : 4225, rue des Roses

Pavillon du Jardin : 5295, rue des Violettes

Chalet Lyonnais : 1158, rue du Lyonnais