

Cours de groupe

| ÉTÉ 2026 | | | | |
|---|---|---|--|----------|
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| 9 h 45 – 10 h 40 Essentrics Salle communautaire (Lori L.) 🔥🔥🔥 | | | | |
| | 17 h 30 - 18 h 25 Cardioboxe Grande salle (Cheryl) 🔥🔥🔥 🔥 | | | |
| | 18 h 35 – 19 h 30 Mobilité et force Grande salle (Lynn) 🔥🔥🔥 | | | |
| | 19 h 40 – 20 h 35 Yoga Vinyasa Grande salle (Zeina) 🔥🔥🔥 | 19 h – 19 h 55 Zumba® Salle communautaire (Preetha) 🔥🔥🔥 | 19 h 30 - 20 h 25 Pilates-étirements Salle communautaire (Mahsa) 🔥🔥🔥 | |
| | 20 h – 20 h 55 Zumba® Salle communautaire (Yvette) 🔥🔥🔥 | | | |

| Lieux | Jour | Cours | Dates |
|---|----------|--|---|
| Secteur central Centre communautaire Marcel-Morin 14068, boul. Gouin Ouest Pierrefonds (Québec) H8Z 1Y1 | Mardi | Cardioboxe, mobilité et force et Yoga Vinyasa | Du 7 juillet au 1 septembre (pas de cours le 25 août) |
| Secteur est Centre communautaire Gerry-Robertson 9665, boul. Gouin Ouest Pierrefonds (Québec) H8Y 1R4 | Lundi | Essentrics | Du 6 juillet au 24 août |
| | Mardi | Zumba® | Du 7 juillet au 25 août |
| | Mercredi | Zumba® | Du 8 juillet au 26 août |
| | Jeudi | Pilates-étirements | Du 9 juillet au 27 août |



Group fitness courses

| SUMMER 2026 | | | | |
|---|---|---|--|--------|
| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday |
| 9:45 a.m. – 10:40 a.m. Essentrics Community room (Lori L.) 🔥🔥 | | | | |
| | | | | |
| | 5:30 p.m. – 6:25 p.m. Cardiobox Main room (Cheryl) 🔥🔥 | | | |
| | 6:35 p.m. – 7:30 p.m. Strength & Mobility Main room (Lynn) 🔥🔥 | | | |
| | 7:40 p.m. – 8:35 p.m. Vinyasa Yoga Main room (Zeina) 🔥🔥 | 7 p.m. – 7:55 p.m. Zumba® Community room (Preetha) 🔥🔥 | 7:30 p.m. – 8:25 p.m. Pilates-stretching Community room (Mahsa) 🔥🔥 | |
| | 8 p.m. – 8:55 p.m. Zumba® Community room (Yvette) 🔥🔥 | | | |

| Site | Day | Courses | Dates |
|---|-----------|--|--|
| Central sector Marcel-Morin Community Center 14068 Gouin West Blvd. Pierrefonds, QC H8Z 1Y1 | Tuesday | Cardiobox, Strength & Mobility and Vinyasa Yoga | From July 7 to September 1 (no class on Aug. 25) |
| Eastern sector Gerry-Robertson Community Center 9665 Gouin West Pierrefonds, QC H8Y 1R4 | Monday | Essentrics | From July 6 to August 24 |
| | Tuesday | Zumba® | From July 7 to August 25 |
| | Wednesday | Zumba® | From July 8 to August 26 |
| | Thursday | Pilates-stretching | From July 9 to August 27 |