À vous de briller — Les YMCA du Québec

PIERREFONDS ROXBORO

Cours de groupe

HIVER 2027 - 10 SEMAINES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h 45 - 10 h 40 **Essentrics** Salle communautaire *(Lori L.)* 🔥				
9 h – 9 h 55 **Tai Chi Yang** Salle multi *(Vinnie)* 🔥				10 h 30 – 11 h 25 **Cardiotonus en douceur** Salle multi *(Lori N.)* 🔥
	18 h 30– 19 h 25 **Mobilité et force** Gymnase *(Cheryl)* 🔥🔥		17 h 55 – 18 h 50 **Yoga** Grande salle *(Zeina)* 🔥	
	18 h 35 – 19 h 30 **Mobilité et force** Grande salle *(Lynn)* 🔥🔥	18 h – 18 h 55 **Cardioboxe** Salle multi *(Rachel)* 🔥🔥🔥	19 h – 19 h 55 **Entraînement par intervalles** Grande salle *(Marie-Josée)* 🔥🔥🔥	
19 h – 19 h 55 **Zumba®** Gymnase *(Lindy)* 🔥🔥	19 h 40 – 20 h 35 **Yoga Vinyasa** Grande salle *(Zeina)* 🔥🔥	19 h – 19 h 55 **Zumba®** Salle communautaire *(Lindy)* 🔥🔥		
	20 h – 20 h 55 **Zumba®** Salle communautaire *(Yvette)* 🔥🔥	19 h 30 – 20 h 25 **Pilates-étirements** Salle multi *(Mahsa)* 🔥		

Lieux	Jour	Cours	Dates
Secteur ouest Centre communautaire de l'Ouest 17760, rue Meloche Pierrefonds (Québec) H9J 3P9	Lundi	**Tai-chi**	Du 4 janv. au 15 mars (pas de cours le 1 mars)
	Lundi	**Zumba®**	Du 4 janv. au 15 mars (pas de cours le 1 mars)
	Mardi	**Mobilité et force**	Du 5 janv. au 16 mars (pas de cours le 2 mars)
	Mercredi	**Cardioboxe et pilates-étirements**	Du 6 au 17 mars (pas de cours le 3 mars)
	Vendredi	**Cardiotonus en douceur**	Du 8 janv. au 19 mars (pas de cours le 5 mars)
Secteur central Centre communautaire Marcel-Morin 14068, boul. Gouin Ouest Pierrefonds (Québec) H8Z 1Y1	Mardi	**Mobilité et force et Yoga Vinyasa**	Du 5 janv. au 9 mars
	Jeudi	**Yoga et Entraînement par intervalles**	Du 7 janv. au 11 mars
Secteur est Centre communautaire Gerry-Robertson 9665, boul. Gouin Ouest Pierrefonds (Québec) H8Y 1R4	Lundi	**Essentrics**	Du 4 janv. au 8 mars
	Mardi	**Zumba®**	Du 5 janv. au 9 mars
	Mercredi	**Zumba®**	Du 6 janv. au 10 mars

Intensité: Faible 🔥 | Modérée 🔥🔥 | Haute 🔥🔥🔥

Inscription en ligne ou par téléphone: 514 687-9622
ymcaquebec.org/cours-pierrefonds