

Cours de groupe

AUTOMNE 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h 45 - 10 h 40 Essentrics Salle communautaire (Lori L.) 🔥🔥				
13 h - 13 h 55 Tai Chi Yang Salle multi (Vinnie) 🔥🔥				10 h 30 - 11 h 25 Cardiotonus en douceur Salle multi (Lori N.) 🔥🔥
	18 h - 18 h 55 Mobilité et force Salle multi (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) 🔥🔥		
		19 h 30 - 20 h 25 Pilates-étirements Salle multi (Mahsa) 🔥🔥	20 h - 20 h 55 Zumba® Salle 01 (Yvette) 🔥🔥	

Lieux	Jour	Cours	Dates
Secteur ouest Centre communautaire de l'Ouest 17760, rue Meloche Pierrefonds (Québec) H9J 3P9	Lundi	Tai-chi et Zumba®	Du 14 sept. au 7 déc. (aucun cours le 12 oct.)
	Mardi	Mobilité et force	Du 15 sept. au 1 déc.
	Mercredi	Cardioboxe et pilates-étirements	Du 16 sept. au 2 déc.
	Vendredi	Cardiotonus en douceur	Du 18 sept. au 4 déc.
Secteur central Centre communautaire Marcel-Morin 14068, boul. Gouin Ouest Pierrefonds (Québec) H8Z 1Y1	Mardi	Mobilité et force et Yoga Vinyasa	Du 15 sept. au 1 déc.
	Jeudi	Yoga et Entraînement par intervalles	Du 17 sept. au 3 déc.
Secteur est Centre communautaire Gerry-Robertson 9665, boul. Gouin Ouest Pierrefonds (Québec) H8Y 1R4	Lundi	Essentrics	Du 14 sept. au 14 déc. (aucun cours le 28 sept. et le 5 et 12 oct.)
	Mercredi	Zumba®	Du 16 sept. au 2 déc.
	Jeudi	Zumba®	Du 17 sept. au 3 déc.

Group Fitness Courses

AUTUMN 2026

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
9:45 a.m. – 10:40 a.m. Essentrics Community room (Lori L.) 🔥🔥				
1 p.m. – 1:55 p.m. Tai Chi Yang Multipurpose room (Vinnie) 🔥🔥				10:30 a.m. – 11:25 a.m. Gentle Cardio-toning Multipurpose room (Lori N.) 🔥🔥
	6 p.m. – 6:55 p.m. Strength & Mobility Multipurpose room (Cheryl) 🔥🔥		5:55 p.m. – 6:50 p.m. Yoga Main Room (Zeina) 🔥🔥	
	6:35 p.m. – 7:30 p.m. Strength & Mobility Main room (Lynn) 🔥🔥	6 p.m. – 6:55 p.m. Cardio-box Multipurpose room (Rachel) 🔥🔥	7 p.m. – 7:55 p.m. Interval Training Main Room (Marie-Josée) 🔥🔥	
7 p.m. – 7:55 p.m. Zumba® Gymnasium (Lindy) 🔥🔥	7:40 p.m. – 8:35 p.m. Vinyasa Yoga Main room (Zeina) 🔥🔥	7 p.m. – 7:55 p.m. Zumba® Community room (Lindy) 🔥🔥		
		7:30 p.m. – 8:25 p.m. Pilates-stretching Multipurpose room (Mahsa) 🔥🔥	8 p.m. – 8:55 p.m. Zumba® Room 01 (Yvette) 🔥🔥	

Site	Day	Courses	Dates
Western sector West Community Center 17760 Meloche Street Pierrefonds, QC H9J 3P9	Monday	Tai-chi and Zumba®	From Sept. 14 to Dec. 7 (no class on Oct. 12)
	Tuesday	Strength & Mobility	From Sept. 15 to Dec. 1
	Wednesday	Cardio-box and Pilates-stretching	From Sept. 16 to Dec. 2
	Friday	Gentle Cardio-toning	From Sept. 18 to Dec. 4
Central sector Marcel-Morin Community Center 14068 Gouin West Blvd. Pierrefonds, QC H8Z 1Y1	Tuesday	Strength & Mobility and Vinyasa Yoga	From Sept. 15 to Dec. 1
	Thursday	Yoga and Interval Training	From Sept. 17 to Dec. 3
Eastern sector Gerry-Robertson Community Center 9665 Gouin West Pierrefonds, QC H8Y 1R4	Monday	Essentrics	From Sept. 14 to Dec. 14 (no class on Sept. 28, Oct. 5 and Oct. 12)
	Wednesday	Zumba®	From Sept. 16 to Dec. 2
	Thursday	Zumba®	From Sept. 17 to Dec. 3