

Cours de groupe

PRINTEMPS 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 Yogalates Grande salle (Lori L.) 🔥🔥	
	18 h 35 – 19 h 30 Mobilité et force Grande salle (Lynn) 🔥🔥	18 h – 18 h 55 Cardioboxe Salle multi (À déterminer) 🔥🔥	19 h – 19 h 55 Entraînement 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 et Zumba®	Du 23 mars au 15 juin (pas de cours le 6 avril et le 18 mai)
	Mardi	Mobilité et force	Du 24 mars au 9 juin
	Mercredi	Cardioboxe et pilates-étirements	Du 25 mars au 10 juin
	Vendredi	Cardiotonus en douceur	Du 27 mars au 19 juin (pas de cours le 3 avril)
Secteur central Centre communautaire Marcel-Morin 14068, boul. Gouin Ouest Pierrefonds (Québec) H8Z 1Y1	Mardi	Mobilité et force et Yoga Vinyasa	Du 24 mars au 9 juin
	Jeudi	Yogalates et Entraînement Intervalles	Du 26 mars au 18 juin (pas de cours le 28 mai)
Secteur est Centre communautaire Gerry-Robertson 9665, boul. Gouin Ouest Pierrefonds (Québec) H8Y 1R4	Lundi	Essentrics	Du 23 mars au 15 juin (pas de cours le 6 avril et le 18 mai)
	Mardi	Zumba®	Du 24 mars au 9 juin
	Mercredi	Zumba®	Du 25 mars au 10 juin



Group fitness courses

SPRING 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. Yogalates Main room (Lori L.) 🔥🔥	
	6:35 p.m. – 7:30 p.m. Strength & Mobility Main room (Lynn) 🔥🔥	6 p.m. – 6:55 p.m. Cardiobox Multipurpose room (TBA) 🔥🔥	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) 🔥🔥		
	8 p.m. – 8:55 p.m. Zumba® Community room (Yvette) 🔥🔥	7:30 p.m. – 8:25 p.m. Pilates-stretching Multipurpose room (Mahsa) 🔥🔥		

Site	Day	Courses	Dates
Western sector West community Center 17760 Meloche Street Pierrefonds, QC H9J 3P9	Monday	Tai-chi and Zumba®	From March 23 to June 15 (no class on April 6 and May 18)
	Tuesday	Strength & Mobility	From March 24 to June 9
	Wednesday	Cardiobox and Pilates-stretching	From March 25 to June 10
	Friday	Gentle Cardio-toning	From March 27 to June 19 (no class on April 3)
Central sector Marcel-Morin Community Center 14068 Gouin West Blvd. Pierrefonds, QC H8Z 1Y1	Tuesday	Strength & Mobility and Vinyasa Yoga	From March 24 to June 9
	Thursday	Yogalates and Interval Training	From March 26 to June 18 (no class on May 28)
Eastern sector Gerry-Robertson Community Center 9665 Gouin West Pierrefonds, QC H8Y 1R4	Monday	Essentrics	From March 23 to June 15 (no class on April 6 and May 18)
	Tuesday	Zumba®	From March 24 to June 9
	Wednesday	Zumba®	From March 25 to June 10