

 **Poinçonnerie** : Merci de faire poinçonner votre carte par le professeur avant le cours.

 Abonnez-vous à notre page **Facebook** pour éviter les déplacements inutiles en cas de changement !

LUNDI

COURS	HEURE	PÉRIODE & ANNULATIONS	LIEU
Yoga doux	8 h 30 à 9 h 30	21 septembre au 7 décembre	Centre Comm. du Jardin
Cardio-Danse (style zumba)	9 h 30 à 10 h 30	14 septembre au 7 décembre Annulation : 28 sept. et 5 oct.	Centre Comm. du Jardin
Mobilité-équilibre	10 h 45 à 11 h 45	14 septembre au 7 décembre Annulation : 28 sept. et 5 oct.	Centre Comm. du Jardin
Renforcement musculaire	12 h 15 à 13 h 00	14 septembre au 7 décembre Annulation : 28 sept. et 5 oct.	Centre Comm. du Jardin
Danse africaine	17 h 15 à 18 h 30	21 septembre au 7 décembre Annulation : 12 octobre	Chalet Lyonnais
Zumba fitness	18 h 30 à 19 h 30	21 septembre au 30 novembre Annulation : 5 octobre	École du Cap-Soleil 2
Zumba Énergie Zen	18 h 45 à 19 h 45	21 septembre au 14 décembre Annulation : 5 et 12 octobre	Centre Comm. du Jardin
Danse africaine	18 h 45 à 20 h 00	21 septembre au 7 décembre Annulation : 12 octobre	Chalet Lyonnais
Yoga aroma	20 h 00 à 21 h 00	21 septembre au 14 décembre Annulation : 5 et 12 octobre	Centre Comm. du Jardin

MARDI

COURS	HEURE	PÉRIODE & ANNULATIONS	LIEU
Yoga doux	9 h 45 à 10 h 45	22 septembre au 8 décembre	Centre Comm. du Jardin
Stretching et relaxation	11 h 05 à 12 h 05	22 septembre au 8 décembre	Centre Comm. du Jardin
Yoga restaurateur	18 h 15 à 19 h 15	22 septembre au 8 décembre	Centre Comm. du Jardin
Step dance	18 h 45 à 19 h 45	15 septembre au 1er décembre	École de l'Ancre - Salle polyvalente
Body Barre	19 h 45 à 20 h 45	22 septembre au 8 décembre	École du Cap-Soleil 1
Pound Unplugged	19 h 45 à 20 h 30	22 septembre au 8 décembre	Centre Comm. du Jardin

MERCREDI

COURS	HEURE	PÉRIODE & ANNULATIONS	LIEU
Step	9 h 30 à 10 h 30	23 septembre au 9 décembre	Centre Comm. du Jardin
Entraînement postural	9 h 45 à 10 h 45	23 septembre au 9 décembre	Centre Comm. du Jardin
Hatha Yoga	10 h 15 à 11 h 15	23 septembre au 9 décembre	Centre Comm. du Jardin
Yoga sur chaise	10 h 30 à 11 h 30	23 septembre au 9 décembre	Centre Comm. du Jardin
Mobilité et équilibre	10 h 45 à 11 h 45	23 septembre au 9 décembre	Centre Comm. du Jardin
Circuit musculaire	12 h 15 à 13 h 00	23 septembre au 9 décembre	Centre Comm. du Jardin
Poundfit	18 h 45 à 19 h 45	23 septembre au 9 décembre	Centre Comm. Bon-Pasteur
Salsa caleña	19 h 00 à 20 h 00	23 septembre au 9 décembre	Centre Comm. du Jardin
Méditation, respiration, relaxation	19 h 40 à 20 h 40	23 septembre au 9 décembre	École du Cap-Soleil 1

JEUDI

COURS	HEURE	PÉRIODE & ANNULATIONS	LIEU
Cardio sur chaise	9 h 15 à 10 h 15	24 septembre au 10 décembre	Centre Comm. du Jardin
Stretching et relaxation	11 h 05 à 12 h 05	24 septembre au 10 décembre	Centre Comm. du Jardin
Boxe récréative	18 h 30 à 19 h 30	24 septembre au 3 décembre Annulation : 19 novembre	École du Cap-Soleil 2
Poundfit	18 h 30 à 19 h 15	24 septembre au 10 décembre	Centre Comm. du Jardin
Pound Unplugged	19 h 30 à 20 h 15	24 septembre au 10 décembre	Centre Comm. du Jardin

VENDREDI

COURS	HEURE	PÉRIODE & ANNULATIONS	LIEU
Zumba Fitness	9 h 30 à 10 h 30	25 septembre au 11 décembre	Centre Comm. du Jardin
Entraînement fonctionnel	10 h 45 à 11 h 45	25 septembre au 11 décembre	Centre Comm. du Jardin



ADRESSES DES LIEUX D'ACTIVITÉS

Centre Communautaire du Jardin :

4225, rue des Roses

Centre Communautaire Bon-Pasteur :

425, rue du Bienheureux-Jean-XXIII

Chalet Lyonnais :

1158, rue du Lyonnais

École du Cap-Soleil 1 :

5256, avenue des Sauges

École du Cap-Soleil 2 :

5250, avenue des Sauges

École Chabot :

1666, avenue de Lozère