

# COURS EN LIGNE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
18:00 à 19:00 <b>Pound Fit</b> E.Langlais	09:15 à 10:15 <b>Essentrics</b> L.Rochefort	09:00 à 10:00 <b>Tonus Stretching</b> M. Gagné-Maher	13:15 à 14:15 <b>Essentrics</b> L.Rochefort	09:00 à 10:00 <b>PowerTonus 45+</b> M. Gagné-Maher
18:10 à 19:10 <b>Cardio-Danse</b> Lison Lefebvre	10:30 à 11:30 <b>Zumba Gold</b> L.Rochefort	17:15 à 18:15 <b>Abracada Barre Flex</b> E.Langlais	17:20 à 18:20 <b>Zumba</b> M.Daneau et S.Moulin	11:00 à 12:00 <b>Essentrics</b> L.Rochefort
19:30 à 20:30 <b>Danse Bollywood</b> Troupe Indigaïa	17:15 à 18:15 <b>Abracada Barre Flex</b> E.Langlais	18:00 à 19:00 <b>Yoga Tonus</b> S.Demers	18:15 à 19:00 <b>Yoga Parent-Enfant</b> S.Demers	
	18:00 à 19:00 <b>Zumba</b> S.Moulin	19:15 à 20:15 <b>Yoga Méditation</b> S.Demers	18:30 à 19:30 <b>Essentrics</b> L.Rochefort	
	18:30 à 19:30 <b>Fitness Abdos Fessiers</b> G.Turcotte		19:15 à 20:45 <b>PilaYoga</b> C. St-Martin	
	19:15 à 20:45 <b>PilaYoga</b> C. St-Martin			

CENTRE COMMUNAUTAIRE  
**sintra** SAINT-CHARLES

Mise à jour : 15 octobre 2020