



Centre Marie-Soleil

MON Centre de mise en forme

SESSION AUTOMNE 2010, du 13 septembre au 18 décembre 2010 (14 semaines)

Aérobic	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Spinning (randonnée)	45 min.	19 h					
Spinning (expédition)	1 h	20 h 15		19 h		19 h	
Spinning (expert)	1 h 15		19 h				
Spinning (vélo-tonus 1)	1 h				20 h 15		
Spinning (vélo-tonus 2)	1 h				19 h		
Posture & Stabilisation	1 h	19 h					
Aérotonus	1 h	19 h		19 h			
Tonus	1 h		11 h				10 h 15
Tae boxe	1 h		19 h		19 h		
Abdo-fesse	1 h	20 h 15					
Défi wi-bar	1 h						
Cardio-minceur	1 h				20 h		
Atelier spécialisé aérobic*	1 h 15						11 h 30
Atelier spécialisé spinning*	1 h 15						11 h

*Prenez note que les cours atelier spécialisé aérobic et atelier spécialisé spinning sont offerts un samedi sur deux.

Danse	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Danse créative 1 (3-4 ans)	1 h						8 h et 10 h 15
Danse créative 2 (3-4 ans)	1 h						9 h
Rythmique musicale 1 (5-6 ans)	1 h					18 h 00	9 h
Rythmique musicale 2 (5-6 ans)	1 h						
Pré-ballet (7-8 ans)	1 h					19 h	
Pré-jazz 1 (7-8 ans)	1 h		18 h				
Pré-jazz 2 (7-8 ans)	1 h				17 h 45		
Jazz 1 (9-11 ans)	1 h 15		19 h				
Jazz 2 (9-11 ans)	1 h 15				19 h		
Jazz 2 (12-17 ans)	1 h 15				20 h 15		
Jazz 3-4 (12 ans +)	1 h 15			20 h 15			
Jazz 1 adulte (18 ans +)	1 h 15	20 h 15					
Classique 1-2 (9 ans +)	1 h 15			19 h			
Classique 3-4 (12 ans +)	1 h 15						11 h 30
Hip-hop 1 (9-11 ans)	1 h					18 h	
Hip-hop 1 (12-17 ans)	1 h					19 h	
Hip-hop 2 (12-17 ans)	1 h						
Hip-hop compétition	1 h					20 h	
Atelier spécialisé danse	1 h 15						13 h

144, boul. Sainte-Anne-des-Plaines - 450 478-3332
centremariesoleil@videotron.ca - www.moncentremariesoleil.com

GYM - AÉROBIE - DANSE