



**Session Hiver 2010 (3 parcs)
11 janvier au 21 mars**

450 585-1188
info.est@cardiopleinair.ca

Siège social
Montréal et Rive-Sud :
450 646-3699

Extérieur : 1 877 327-5530

Parc régional de l'Île Lebel - Repentigny (point de rencontre sur la rue Thouin)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	8 h 45 à 10 h Cardio-Musculation Nathalie		8 h 45 à 10 h Cardio-Musculation Nathalie			
	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Traîneau Nathalie		10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Traîneau Nathalie			
12 h 05 à 12 h 50 Cardio-Express Nathalie			12 h 05 à 12 h 50 Cardio-Express Nathalie		10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Musculation Nathalie	
19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Patricia		19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Patricia				

Parc nature de la Pointe-aux-Prairies - Pointe-aux-Trembles (point de rencontre: stationnement adjacent au chalet Héritage)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8 h 45 à 10 h Cardio-Musculation Nathalie		8 h 45 à 10 h Cardio-Musculation Valérie			8 h 45 à 10 h Cardio-Musculation Jessika	
10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Traîneau Nathalie		10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Traîneau Valérie				
	19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Josiane		19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Josiane			

Parc de la Promenade Bellevere - Mercier est (point de rencontre près du chalet de service)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Traîneau Valérie		10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Traîneau Tomy		10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Musculation Johanne	
17 h 45 à 19 h Cardio-Musculation Emilie						
19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Emilie		19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Jessika				