



Session Hiver 2010 (5 parcs)

11 janvier au 20 mars
450 964-1652

terrebbonne.mascouche@cardiopleinair.ca

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

Extérieur : 1 877 327-5530

TERREBONNE-CENTRE-Parc de la Coulée (École secondaire Trois-Saisons)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10 h 45 à 12 h Cardio-Traîneau Diane		10 h 45 à 12 h Cardio-Traîneau Diane		9 h 30 à 10 h 45 Cardio-Musculation Josée	
13 h 30 à 14 h 45 Cardio-Traîneau Josée		13 h 30 à 14 h 45 Cardio-Traîneau Josée				
17 h 15 à 18 h 30 Cardio-Musculation Suzanne		17 h 15 à 18 h 30 Cardio-Musculation Suzanne				
		18 h 30 à 19 h 45 Cardio-BootCamp Diane				
19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Danielle		19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Danielle				

TERREBONNE-SUD-Île-des-Moulins (stationnement, coin boul. des Braves et St-Pierre)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h à 10 h 15 Cardio-Vitalité Manon		9 h à 10 h 15 Cardio-Vitalité Manon		9 h à 10 h 15 Cardio-Vitalité Manon		
	16 h 30 à 17 h 45 Cardio-Musculation Manon		16 h 30 à 17 h 45 Cardio-Musculation Manon			
18 h 30 à 19 h 45 Cardio-Vitalité Josée		18 h 30 à 19 h 45 Cardio-Vitalité Josée				

TERREBONNE-OUEST- Parc de la Pommeraie (au bout de l'ave. de la Pommeraie, limitrophe à Bois-des-Filion)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation Josée			9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation Josée		
19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Anne-Marie		19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Anne-Marie				

TERREBONNE-NORD- Parc de Laplaine (au coin de Maria et des Géranius)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Réouverture du parc au printemps 2010. Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec nous						

MASCOUCHE-Parc de l'Étang-du-Grand-Coteau (stationnement)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation Diane		9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation Danielle			9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation Danielle	
10 h 25 à 11 h 40 Cardio-Traîneau Diane		10 h 25 à 11 h 40 Cardio-Traîneau Danielle			9 h à 10 h 15 Cardio-BootCamp Angela	
	19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Danielle		19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Danielle			