



**Printemps 2010 - 4 parcs
29 mars au 20 juin 2010**

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		9 h 05 à 10 h 20 Cardio-BootCamp Nathalie	
	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Nathalie	10 h à 11 h 15 Cardio-Poussette Nathalie	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Nathalie	10 h à 11 h 15 Cardio-Poussette Nathalie	10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Musculation Nathalie	
12 h 05 à 12 h 50 Cardio-Express Nathalie			12 h 05 à 12 h 50 Cardio-Express Nathalie			
13 h à 14 h 15 Cardio-Poussette Nathalie	13 h à 14 h 15 Cardio-Poussette Valérie	13 h à 14 h 15 Cardio-Poussette Nathalie	13 h à 14 h 15 Cardio-Poussette Nathalie			
17 h 45 à 19 h Cardio-Musculation Valérie		17 h 45 à 19 h Cardio-Musculation Patricia				
19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Valérie	19 h 30 à 20 h 45 Cardio-BootCamp Josiane	19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Patricia				

Parc nature 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 Jessika			8 h 45 à 10 h Cardio-Musculation Josiane	
10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Nathalie		10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Jessika				
	10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Poussette Valérie		10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Poussette Valérie	10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Poussette Valérie		
	17 h 45 à 19 h Cardio-Musculation Jessika		17 h 45 à 19 h Cardio-Musculation Tomy			
	19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Jessika		19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Johanne			

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Poussette Edith		10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Poussette Edith			
	13 h à 14h 15 Cardio-Poussette Edith		13 h à 14h 15 Cardio-Poussette Edith		10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Musculation Johanne	
17 h 45 à 19 h Cardio-Musculation Edith		17 h 45 à 19 h Cardio-Musculation Jessika				
19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Edith		19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Jessika				

Parc Thomas Chapais- Anjou (point de rencontre: angle avenue Gros Bois et rue Pierre-Bernard)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	8 h 45 à 10 h Cardio-Musculation Tomy		8 h 45 à 10 h Cardio-Musculation Tomy			
	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Tomy		10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Tomy			
19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Emilie		19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation				