



**Session Printemps 2010 - 5 parcs**  
**29 mars au 20 juin**

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

450 964-1652

terrebbonne.mascouche@cardiopleinair.ca

Extérieur : 1 877 327-5530

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10 h 45 à 12 h Cardio-Poussette Diane		10 h 45 à 12 h Cardio-Poussette Diane		9 h 30 à 10 h 45 Cardio-Musculation Daniele B	
17 h 15 à 18 h 30 Cardio-Musculation Suzanne G		17 h 15 à 18 h 30 Cardio-Musculation Suzanne G				
		18 h 30 à 19 h 45 Cardio-BootCamp Diane				
19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Danielle J	19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Catherine	19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Danielle J	19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Catherine			

**TERREBONNE-SUD-Ile-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		
10 h 25 à 11 h 40 Cardio-Poussette Manon	10 h 25 à 11 h 40 Cardio-Vitalité Manon	10 h 25 à 11 h 40 Cardio-Poussette Manon		10 h 25 à 11 h 40 Cardio-Vitalité Manon		
13 h 30 à 14 h 45 Cardio-Poussette Manon		13 h 30 à 14 h 45 Cardio-Poussette Manon				
	16 h 30 à 17 h 45 Cardio-Musculation Catherine		16 h 30 à 17 h 45 Cardio-Musculation Catherine			
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 Pommeraiie (au bout de l'avenue de la Pommeraiie et rue Carmelle)**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10 h à 11 h 15 Cardio-Poussette Suzanne T	9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation Josée	10 h à 11 h 15 Cardio-Poussette Suzanne T		9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation Josée		
	10 h 25 à 11 h 40 Cardio-Poussette Josée			10 h 25 à 11 h 40 Cardio-Poussette 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 Géraniums)**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10 h à 11 h 15 Cardio-Poussette Daniele B		10 h à 11 h 15 Cardio-Poussette Daniele B				
19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Catherine		19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Catherine				

**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-Vitalité Danielle	9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation Danielle J	9 h à 10 h 15 Cardio-Vitalité Danielle		9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation Josée	
	9 h à 10 h 15 Cardio-Poussette Diane		9 h à 10 h 15 Cardio-Poussette Diane		9 h à 10 h 15 Cardio-BootCamp Angela	
10 h 25 à 11 h 40 Cardio-Poussette Diane		10 h 25 à 11 h 40 Cardio-Poussette Danielle J		10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Poussette Suzanne G	10 h 25 à 11 h 40 Plein Air Tonus Josée	
	13 h 30 à 14 h 45 Cardio-Poussette Danielle J		13 h 30 à 14 h 45 Cardio-Poussette Danielle J			
19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Daniele B	18 h 45 à 20 h Cardio-Musculation Danielle J	19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Daniele B	18 h 45 à 20 h Cardio-Musculation Danielle J			
	20 h 10 à 20 h 55 Cardio-Express Danielle J		20 h 10 à 20 h 55 Cardio-Express Danielle J			