



Dernière mise à jour : 2010-02-18

**Session Printemps 2010
29 mars au 20 juin**

514 768-4060
sud-ouest@cardiopleinair.ca

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

Extérieur : 1 877 327-5530

VILLE LACHINE - Canal-de-Lachine (Commerce de la fourrure, 1255, boul Saint-Joseph)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9 h 15 à 10 h 30 Cardio-Poussette		9 h 15 à 10 h 30 Cardio-Poussette			
18 h 30 - 19 h 45 Plein Air Tonus		18 h 30 - 19 h 45 Cardio-Musculation				
20 h à 20 h 45 Cardio-Express		20 h à 20 h 45 Cardio-Express				

PARC ANGRIGNON - Fort Angrignon (boul. des Trinitaires)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation		9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation	9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation	
		10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Poussette		10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Poussette	10 h 30 à 11 h 45 Plein Air Tonus	
	13 h à 14 h 15 Cardio-Poussette		13 h à 14 h 15 Cardio-Poussette			
16 h 45 à 18 h Cardio-Vitalité		16 h 45 à 18 h Cardio-Vitalité				
17 h 30 à 18 h 45 Cardio-Musculation		17 h 30 à 18 h 45 Cardio-Musculation				
19 h à 20 h 15 Cardio-BootCamp		19 h à 20 h 15 Cardio-BootCamp				

QUAI DU MARCHÉ ATWATER - Canal-de-Lachine (Passerelle Atwater coté nord)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9 h 30 à 10 h 45 Cardio-Poussette		9 h 30 à 10 h 45 Cardio-Poussette			
	11 h à 12 h 15 Cardio-Poussette		11 h à 12 h 15 Cardio-Poussette			

VERDUN - Les Berges du Fleuve - École de cirque (Desmarchais et Boul. Lasalle)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h 30 à 10 h 45 Cardio-Poussette	9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation	9 h 30 à 10 h 45 Cardio-Poussette	9 h à 10 h 15 Cardio-Musculation			
11 h à 12 h 15 Cardio-Poussette	10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Poussette	11 h à 12 h 15 Cardio-Poussette	10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Poussette			
	18 h à 19 h 15 Cardio-Musculation		18 h à 19 h 15 Cardio-Musculation			
19 h 30 à 20 h 45 Cardio-Musculation		19 h 30 à 20 h 45 Cardio-Musculation				

ÎLE-DES-SŒURS - Parc Adrien-D.-Archambault - (Jardins communautaires)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13 h à 14 h 15 Cardio-Poussette			13 h à 14 h 15 Cardio-Poussette			