



# COURS DE GROUPE

## CENTRE MULTIFORME ST-RAPHAËL



DU 9 JUILLET AU 5 SEPTEMBRE 2020

**DÉBUT DES COURS MERCREDI 8 JUILLET**

### LUNDI

9h30 à 10h25	Cardio pour tous	Josey
18h30 à 19h25	Zumba Fitness	Valérie
19h45 à 20h45	Spinning	Nasrin

### MARDI

9h30 à 10h25	Zen Yoga	Josey
18h30 à 19h25	Combo Muscle Toning Abs & Core	Josey

### MERCREDI

9h à 9h55	Pilates	Victoria
10h15 à 11h15	Body Blast	Nasrin
18h30 à 19h30	Zumba	Sylvie

### JEUDI

10h à 11h	Mise en forme pour tous	Jennifer
18h30 à 19h25	Combo – Spin	Nasrin

### VENDREDI

9h à 9h55	Boot Camp	Jennifer
10h15 à 11h15	Pila-Yoga	Victoria

### SAMEDI

9h à 9h55	Combo – Spin « mystère »	Victoria
10h15 à 11h15	Zumba Fitness	À déterminer

**1 SEUL PRIX**

**10\$ par cours, taxes incluses, par personne**

**Réservation obligatoire par téléphone seulement ou en personne**

**maximum 24h avant le cours**

**514-620-5444 poste 239 ou [centremultiforme@cssr.ca](mailto:centremultiforme@cssr.ca)**