



# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

## Horaire Saint-Jean Cours de groupe

Date de début: 11 septembre 2017

Date de fin: 22 décembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	7h00 - 8h00 Vélo Intérieur Pierre		7h00 - 8h00 Vélo Intérieur Pierre			
9h00 - 10h00 Zumba Élisabeth	9h00-10h00 Body Fit Sandrine	9h00 - 10h00 Zumba Élisabeth	9h00-10h00 Body Fit Sandrine	9h00 - 10h00 Body design + Sylvie	9h00 - 10h00 Step up! Dany	9h00 - 10h00 Vélo Intérieur Mathieu
	10h00 - 11h00 Yoga détente Sandrine		10h00 - 11h00 Yoga détente Sandrine		10h00 - 11h00 Militaire Mathieu	10h00 - 11h00 Body design + Mathieu
17h00 - 18h00 Step up! Dany	17h00 - 18h00 Body design + Marie-Andrée	17h00 - 18h00 Yoga détente Sandrine	17h00 - 18h00 Body design + Marie-Andrée			
18h00 - 19h00 PowerBar Dany	18h00 - 19h00 Zumba Véronique	18h00 - 19h00 PowerBar Dany	18h00 - 19h00 Zumba Véronique			
19h00 - 20h00 Zumba Sylvie	19h00 - 20h00 Strong by Zumba Véronique	19h00 - 20h00 Zumba Sylvie	19h00 - 20h00 Strong by Zumba Véronique			

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			9h00-10h00 Body Fit Sandrine	9h00 -10h00 Body design + Sylvie		
			10h00 - 11h00 Yoga détente Sandrine			
		17h00 - 18h00 Yoga détente Sandrine				
		18h00 - 19h00 Zumba Sylvie				



CONDITIONNEMENT  
PHYSIQUE

## Horaire Saint-Jean Cours de groupe

Date de début: 8 janvier 2018

Date de fin: 29 avril 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h00-10h00 <b>Zumba</b> Myliane	9h00-10h00 <b>Body Fit</b> Sandrine	9h00-10h00 <b>Zumba</b> Myliane	9h00-10h00 <b>Body Fit</b> Sandrine	9h00 -10h00 <b>Body design +</b> Sylvie	9h00 - 10h00 <b>Step up!</b> Dany	9h00-10h00 <b>Vélo Intérieur</b> Valérie
	10h00 - 11h00 <b>Yoga détente</b> Sandrine		10h00 - 11h00 <b>Yoga détente</b> Sandrine		10h00-11h00 <b>Militaire</b> Corentin	10h00-11h00 <b>Body design +</b> Valérie
17h00 - 18h00 <b>Step up!</b> Dany	17h00 - 18h00 <b>Body design +</b> Marie-Andrée	17h00 - 18h00 <b>Yoga détente</b> Sandrine	17h00 - 18h00 <b>Body design +</b> Marie-Andrée			
18h00 - 19h00 <b>PowerBar</b> Dany	18h00 - 19h00 <b>Zumba</b> Véronique	18h00 - 19h00 <b>PowerBar</b> Dany	18h00 - 19h00 <b>Zumba</b> Véronique			
19h00 - 20h00 <b>Zumba</b> Sylvie	19h00 - 20h00 <b>Strong by Zumba</b> Véronique	19h00 - 20h00 <b>Zumba</b> Sylvie	19h00-20h00 <b>Strong by Zumba</b> Véronique			

600 rue Pierre-Caisse, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J3A 1M1  
450 359-4838

OGYM se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre de personnes présentes est moins de 12.