

COURS D'EXERCICES – ÉTÉ 2026

Lundi : du 15 juin au 3 août (8 semaines)

Mardi : du 16 juin au 4 août. (8 semaines)

Mercredi : du 17 juin au 19 août. Relâche 24 juin et 1 juillet (8 semaines)

Prix*: 85 \$ (60 minutes)

*Combinez les COURS D'EXERCICES du tableau et obtenez 10 \$ de rabais sur un deuxième et troisième cours.

LÉGENDE : ☺ Tous les niveaux □ Débutant △ Intermédiaire ⚙ Avancé

*Activité à l'extérieur – Annulée en cas de mauvais temps

LIEU : CENTRE DES LOISIRS, 60, avenue Roosevelt				
COURS		LUNDI	MARDI	MERCREDI
CARDIO-POUSSETTE*	☺		10:00 - 11:00 Gayle	
BOOTCAMP	△⚙	18:00 - 19:00 Laeticia		18:00 - 19:00 Laeticia
ZUMBA®	☺			18:15 - 19:15 Karina GRATUIT

COURS	DESCRIPTION
CARDIO-POUSSETTE	Tous les niveaux – Conçu pour les nouvelles mamans qui désirent s'entraîner avec leur enfant installé dans une poussette suivant un programme d'activités cardiovasculaires et musculaires ne comportant aucun saut. Les bébés doivent avoir au moins 2 semaines (si accouchement sans complication) ou de 6 à 8 semaines (si accouchement par césarienne ou avec complications) jusqu'à environ 12 mois. Il convient d'allaiter les petits avant ou après la séance.
BOOT CAMP	Tous les niveaux - Ce cours qui se déroulera par station vise à promouvoir un renforcement musculaire pour tout le corps. Des exercices favoriseront aussi le maintien ou l'élévation du rythme cardiaque afin de promouvoir un travail cardiovasculaire durant l'entraînement.
ZUMBA®	Tous les niveaux – Variété de danses latines et d'exercices physiques offrant un entraînement amusant. On recommande de porter des chaussures de danse souples.