



Cours disponibles "à la carte" pour la session Hiver 2020

- PLACES LIMITÉES -

Assistez à l'un de ces cours de façon ponctuelle

Procurez-vous vos cartes à l'avance à l'accueil du CSM ou par téléphone

(paiement par carte de crédit obligatoire pour l'achat par téléphone)

COURS EN PISCINE

Durée 55 minutes : 10 \$ résident
20 \$ non-résident

AQUA-AÎNÉS

Mercredi 11 h 15
Jeudi 10 h 30
Vendredi 10 h 15

MIXTE

Lundi 10 h 30
Mercredi 9 h 15

AQUAJOGGING AÎNÉS

Mercredi 10 h 15

AQUAJOGGING

Mercredi 18 h 30

AQUAFIT

Mardi 18 h

AQUA-HIIT :

Lundi 18 h 45

AQUA-ZUMBA:

Lundi 19 h 45

AQUA-PLAISIR (enfants):

Mercredi 17 h 45

COURS EN GYMNASE

Durée 55 minutes : 10 \$ résident
20 \$ non-résident

CSMFIT MISE EN FORME

Jeudi 17 h 30

CSMFIT PERFORMANCE

Lundi 17 h 30
Mardi 14 h 15
Mercredi 17 h 30

COURS EN SALLE

Durée 1 h 15 / Tarif unique – 15 \$

YOGA MOITIÉ-MOITIÉ

Mercredi 15 h

YOGA SUR CHAISE

Mardi 10 h

HATHA ET YIN YOGA

Mercredi 17 h 30

YIN YOGA

Mercredi 19 h

Durée 1 h 30- Tarif unique – 18 \$

HATHA YOGA

Débutant Mardi 18 h 30
Intermédiaire Lundi 18 h
Jeudi 15 h

YOGA BALLE MASSAGE – OTJ

*** S'inscrire à l'avance à l'accueil du CSM
Jeudi 9 h

SOMAYOG

Jeudi 13 h 15