



Dernière mise à jour : 23 août 2010

**SESSION AUTOMNE 2010 (2 parcs, 3 points de rencontre)
13 septembre au 19 décembre**

418 929-9047
quebec@cardiopleinair.ca

SIEGE SOCIAL
Montréal et Rive-Sud : 450 646-3699
Extérieur : 1 877 327-5530

QUÉBEC - DOMAINE DE MAIZERETS - Rendez-vous au 2000 boul. Montmorency en face de la maison Maizerets

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8 h 45 à 10 h Cardio-Musculation Simon	8 h à 9 h 15 Cardio-Musculation	8 h 45 à 10 h Cardio-Musculation Simon	8 h à 9 h 15 Cardio-Musculation	8 h 45 à 10 h Cardio-Musculation Sofie	8 h 45 à 10 h Cardio-BootCamp Marie-Ève	
9 h à 10 h 15 Cardio-Circuit	9 h à 10 h 15 Cardio-Vitalité Sébastien		9 h à 10 h 15 Cardio-Vitalité Sébastien		10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Musculation	
10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Simon	9 h 30 à 10 h 45 Cardio-Poussette	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Simon	9 h 30 à 10 h 45 Cardio-Poussette	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Sofie	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Musculation Marie-Ève	
10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Poussette	10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Poussette Sébastien		10 h 30 à 11 h 45 Cardio-Poussette Sébastien			
				11 h 45 à 13 h Cardio-Poussette Sofie		
	13 h 15 à 14 h 30 Cardio-Poussette Julie F.		13 h 15 à 14 h 30 Cardio-Poussette Julie F.			
17 h 45 à 19 h Cardio-Musculation Marie-Ève	17 h 45 à 19 h Cardio-Musculation Anne-Emmanuelle	17 h 45 à 19 h Cardio-Musculation Marie-Ève	17 h 45 à 19 h Cardio-Musculation Anne-Emmanuelle			
	19 h 15 à 20 h 30 Cardio-BootCamp Anne-Emmanuelle		19 h 15 à 20 h 30 Cardio-BootCamp Anne-Emmanuelle			
19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Marie-Ève	19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation	19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Marie-Ève	19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation			

QUÉBEC - PARC DES CHAMPS DE BATAILLE - Rendez-vous au Kiosque Edwin-Bélanger

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	8 h 45 à 10 h Cardio-Vitalité Marilou	8 h 45 à 10 h Cardio-Circuit	8 h 45 à 10 h Cardio-Vitalité Marilou	8 h 45 à 10 h Cardio-Circuit		
	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Marilou	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Marilou	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-BootCamp Maude	
	17 h 45 à 19 h Cardio-BootCamp Maude		17 h 45 à 19 h Cardio-BootCamp Maude			
18 h 30 à 19 h 45 Cardio-Musculation Julie F.		18 h 30 à 19 h 45 Cardio-Musculation Julie F.				
	19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Maude		19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Musculation Maude			

QUÉBEC - PARC DES CHAMPS DE BATAILLE - Rendez-vous au Jardin Jeanne D'arc, au point de services de l'avenue Tâché

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13 h 30 à 14 h 45 Cardio-Poussette		13 h 30 à 14 h 45 Cardio-Poussette				
17 h à 18 h 15 Cardio-Musculation Julie F.		17 h à 18 h 15 Cardio-Musculation Julie F.				
18 h 30 à 19 h 15 Cardio-Musculation Sofie		18 h 30 à 19 h 15 Cardio-Musculation Sofie				
19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Vitalité		19 h 15 à 20 h 30 Cardio-Vitalité				