



**SESSION ÉTÉ 2010 (2 parcs, 3 points de rencontre)
28 juin au 5 septembre**

418 929-9047
quebec@cardiopleinair.ca

Dernière mise à jour : 09-07-2010

SIÈGE 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 Cindy	8 h 45 à 10 h Cardio-Vitalité Sébastien	8 h 45 à 10 h Cardio-Musculation Cindy		8 h 45 à 10 h Cardio-Musculation Cindy		
9 h 30 à 10 h 45 Cardio-Poussette Audrey-Sophie		9 h 30 à 10 h 45 Cardio-Poussette Audrey-Sophie	8 h 45 à 10 h Cardio-Vitalité Sébastien			
10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Cindy	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Sébastien	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Cindy	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Sébastien		10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Musculation Marie-Ève	
18 h à 19 h 15 Cardio-Musculation Marie-Ève		18 h à 19 h 15 Cardio-Musculation Marie-Ève				

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 Audrey-Sophie		8 h 45 à 10 h Cardio-Vitalité Audrey-Sophie			
	10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Audrey-Sophie		10 h 15 à 11 h 30 Cardio-Poussette Audrey-Sophie			
18 h 30 à 19 h 45 Cardio-Musculation Julie	17 h 45 à 19 h Cardio-BootCamp Cindy	18 h 30 à 19 h 45 Cardio-Musculation Julie	17 h 45 à 19 h Cardio-BootCamp Cindy			

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
7 h à 7 h 45 Cardio-Express Cindy		7 h à 7 h 45 Cardio-Express Cindy				
17 h à 18 h 15 Cardio-Musculation Julie		17 h à 18 h 15 Cardio-Musculation Julie				