



## Marche nordique Automne 2010

13 septembre au 19 décembre 2010

450-585-1188

info@cardiotonix.com

www.cardiotonix.com

Ile Lebel: 396 rue Notre-Dame, point de rencontre dans le stationnement de la rue Thouin

Mercier-est: 8300 rue Bellerive près du chalet de services.

Mise à jour le : 19-06-10

### Initiation Nordique (3 hrs)

Secteur	Parc	Cours	Date	Jour	Heure	Instructeur
Repentigny	Île Lebel	1 cours	24 octobre 2010	Dimanche	12h00-15h00	Jessika
Repentigny	Île Lebel	1 Cours	27 novembre	Samedi	12h30-15h30	Jessika

### Club Nordique, Tonus Nordique, Intervalles Nordiques 1, Intervalles Nordiques 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		Repentigny 8 h 45 à 9 h 45 Intervalles 1 Nathalie		Repentigny 8 h 45 à 9 h 45 Intervalles 1 Nathalie		Repentigny 9 h à 10 h Intervalles 1 jessika
	Repentigny 18 h 30 à 19 h 45 Intervalles 2 Lyne	Repentigny 18 h 15 à 19 h 30 Club Johanne			Mercier-Est 8 h 45 à 9 h45 Intervalle 1 Johanne	Repentigny 10 h 15 à 11 h 30 Tonus Jessika
			Repentigny 19h à 20 h 15 Tonus Lyne			
Repentigny 19 h 30 à 20 h 30 Intervalle 1 Lyne		Repentigny 19 h 45 à 20 h 45 Intervalles 1 Johanne				

### Ateliers- (Consultez l'horaire des ateliers en ligne pour plus de détails)

**Nutrition 101 et perte de poids**

**Respiration 101**

**La bougeotte (enfants)**

**Yoga Duo**