



## Marche nordique Automne 2010

13 septembre au 19 décembre 2010  
450-585-1188

info@cardiotonix.com

www.cardiotonix.com

Île 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) - 2 pour 1 avant le 12 septembre (Invitez ou partagez avec un ami)

Secteur	Parc	Cours	Date	Jour	Heure	Instructeur
Repentigny	Île Lebel	1 cours	28 août	Samedi	11 h 30 à 14 h 30	Jessika
Repentigny	Île Lebel	1 Cours	6 septembre	Lundi	10 h à 13 h	Nathalie
Repentigny	Île Lebel	1 Cours	12 septembre	Dimanche	10 h à 13 h	Nathalie
Mercier-est	Bellerive	1 Cours	12 septembre	Dimanche	9 h à 12 h	Jessika
Repentigny	Île Lebel	1 Cours	19 septembre	Dimanche	12 h à 15 h	Nathalie

### 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 7 h 45 à 9 h Intervalles 2 Jessika	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 h 45 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 55 à 20 h 55 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**