



Marche nordique Hiver 2011

10 Janvier au 27 Mars 2011

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

PAT: 14905 Sherbrooke Est dans le stationnement adjacent au chalet Héritage

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

Mise à jour le :30/10/10

Initiation Nordique (3 hrs)

Secteur	Parc	cours	Date	Jour	Heure	Professeur
Repentigny	Parc de L'Île Lebel	1 Cours	8 janvier	Samedi	12h00 a 15h00	Jessika
Repentigny	Parc de L'Île Lebel	1 Cours	22 janvier	Samedi	12h00 a 15h00	Jessika
Repentigny	Parc de L'Île Lebel	1 Cours	6 mars	Dimanche	12h00 a 15h00	Nathalie

Nouveau- Technique Nordique avancée

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 18 h 15 à 19 h 30 Intervalles 2 Lyne	Repentigny 18 h 15 à 19 h 30 Club Johanne			Mercier-Est 9 h à 10 h Intervalle 1 Johanne	Repentigny 10 h 15 à 11 h 30 Tonus Johanne/Lyne
Repentigny 19 h 15 à 20 h 15 Intervalles 1 Lyne		Repentigny 19 h 45 à 20 h 45 Intervalles 1 Johanne				

Rendez-Vous Nordiques

--	--	--	--	--	--	--