



Marche nordique Hiver 2010

11 Janvier au 21 Mars 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

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 : 17-09-09

Initiation Nordique (3 hrs)

Secteur	Parc	cours	Date	Jour	Heure	Professeur
Repentigny	Parc de L'île Lebel	1 Cours	09-01-2010	samedi	13 h à 16 h	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 18 h 15 à 19 h 30 Intervalles 2 Jessika	Repentigny 18 h 15 à 19 h 30 Club Johanne			Mercier-Est 8 h 45 à 10 h Tonus Johanne	Repentigny 10 h 15 à 11 h 30 Tonus Jessika
					Repentigny 9 h 00 à 10h00 Intervalles 2 Nathalie	
		Repentigny 19 h 45 à 20 h 45 Intervalles 1 Johanne				

Rendez-Vous Nordiques

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