



## Marche nordique Printemps 2010

29 mars au 20 juin 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 services.

Mise à jour le : 02-02-2010

### Initiation Nordique (3 hrs)

Secteur	Parc	cours	Date	Jour	Heure	Professeur
Repentigny	Parc de L'Île Lebel	1 cours	26 mars	vendredi	9 h à 12 h	Nathalie
Repentigny	Parc de L'Île Lebel	1 cours	27 mars	samedi	13 h à 16 h	Jessika
Repentigny	Parc de L'Île Lebel	1 cours	5 avril	lundi	9 h à 12 h	Nathalie
Repentigny	Parc de L'Île Lebel	1 cours	11 avril	dimanche	10 h à 13 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 8 h 45 à 9 h 45 Intervalles 1 Nathalie	Repentigny 07h45-09h00 Intervalles 2 Nathalie	Repentigny 9 h 00 à 10h00 Intervalles 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 19 h 00 à 20 h 15 Tonus Lyne	Repentigny 18 h 30 à 19 h 45 Intervalles 2 Lyne					
		Repentigny 19 h 45 à 20 h 45 Intervalles 1 Johanne				

### Rendez-Vous Nordiques

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