



# MARCHE NORDIK

## Printemps 2019

12 semaines

450-965-9292

Du 25 mars au 16 juin 2019

[info@marchenordique.ca](mailto:info@marchenordique.ca)

Mise à jour 12 février 2019

### RIVE-NORD

Minimum de 10 participants pour démarrer un cours

Parc du Domaine Vert = ( 10423 Montée Ste-Marianne, Mirabel )						
Terrebonne = Parc de la Coulée (Ecole secondaire 3 saisons 1658 Des Seigneurs )						
Laval = Parc des Prairies (Stationnement public à côté du 227 Boul. des Prairies)						
Laval = Centre de la Nature ( 901 avenue du Parc ) Stationnement P-3						
Mascouche = Parc de l'Étang du Coteau ( 2510 Boul. Mascouche )						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		8h45 à 9h45 Fitness Sandra <b>Mirabel</b> Domaine Vert			9h00 à 10h00 Fitness Sandra <b>Mirabel</b> Domaine Vert	9h00 à 10h30 <b>Préparation Marathon</b> (à compter du 21 avril) <b>Mirabel</b> Domaine Vert
	10h00 à 11h00 Fitness Anne-Marie <b>Mascouche</b> Parc de l'Étang	10h00 à 11h00 Club de Marche Sandra <b>Mirabel</b> Domaine Vert	10h00 à 11h00 Club de Marche Diane <b>Mascouche</b> Parc de l'Étang		9h00 à 10h00 Fitness Anne-Marie <b>Mascouche</b> Parc de l'Étang	<b>Seulement</b> les participants inscrits à la <b>Préparation Marathon</b> pourront participer
				11h00 à 12h00 Club de Marche Lucie <b>Mirabel</b> Domaine Vert	9h00 à 10h00 Jogging Nordik Diane <b>Mascouche</b> Parc de l'Étang	10h00 à 11h00 Club de Marche Lucie <b>Mirabel</b> Domaine Vert
			<b>Seulement</b> les participants inscrits à la <b>Marche Méditative</b> pourront participer	11h00 à 12h00 <b>Marche Méditative</b> (à compter du 26 avril) <b>Mirabel</b> Domaine Vert	10h15 à 11h15 Club Intervalles Sandra <b>Mirabel</b> Domaine Vert	10h00 à 11h00 Club de Marche Marie-Josée <b>Mascouche</b> Parc de l'Étang
				13h00 à 14h00 Fitness Anne-Marie <b>Mirabel</b> Domaine Vert	10h15 à 11h15 Fitness Anne-Marie <b>Mascouche</b> Parc de l'Étang	11h15 à 12h15 Club Intervalles Marie-Josée <b>Mascouche</b> Parc de l'Étang
17h30 à 18h30 Fitness Anne-Marie <b>Mirabel</b> Domaine Vert		18h30 à 19h30 Bootcamp Diane <b>Terrebonne</b> Parc de la Coulée				
19h15 à 20h15 Fitness Marie-Josée <b>Mascouche</b> Parc de l'Étang	19h00 à 20h00 Fitness Anne-Marie <b>Laval</b> Parc des Prairies	19h15 à 20h15 Fitness Anne-Marie <b>Mascouche</b> Parc de l'Étang	19h00 à 20h00 Fitness Anne-Marie <b>Laval</b> Parc des Prairies			