



MARCHE NORDIK

Printemps 2019

12 semaines

450-965-9292

Du 25 mars au 16 juin 2019

info@marchenordique.ca

Dernière Mise à jour 26 mars 2019

Pré-Requis = avoir complété le cours d'initiation de 2 heures

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
					9h00 à 10h00 Fitness Sandra Mirabel Domaine Vert	9h00 à 10h30 Préparation Marathon (à compter du 21 avril) Mirabel Domaine Vert
	10h00 à 11h00 Fitness Anne-Marie Mascouche Parc de l'Étang	10h00 à 11h00 Club de Marche Sandra Mirabel Domaine Vert	10h00 à 11h00 Club de Marche Diane Mascouche Parc de l'Étang		9h00 à 10h00 Fitness Anne-Marie Mascouche Parc de l'Étang	Seulement <u>les participants inscrits</u> à la Préparation Marathon pourront participer
				11h00 à 12h00 Club de Marche Lucie Mirabel Domaine Vert		10h00 à 11h00 Club de Marche Lucie Mirabel Domaine Vert
			Seulement <u>les participants inscrits</u> à la Marche Méditative pourront participer	11h00 à 12h00 Marche Méditative (à compter du 26 avril) Mirabel Domaine Vert	10h15 à 11h15 Club Intervalles Sandra Mirabel Domaine Vert	11h15 à 12h15 Club Intervalles Marie-Josée Mascouche Parc de l'Étang
					10h15 à 11h15 Fitness Anne-Marie Mascouche Parc de l'Étang	
17h30 à 18h30 Fitness Anne-Marie Mirabel Domaine Vert		18h30 à 19h30 Bootcamp Diane Terrebonne Parc de la Coulée				
19h15 à 20h15 Fitness Marie-Josée Mascouche Parc de l'Étang		19h15 à 20h15 Fitness Anne-Marie Mascouche Parc de l'Étang				