



MARCHE NORDIK

Printemps 2020

12 semaines

450-965-9292

Du 30 mars au 21 juin 2020

info@marchenordique.ca

Mise à jour 19 février 2020

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)						
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 4 mai) 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 les participants inscrits à la Préparation Marathon pourront participer
				Seulement les participants inscrits au Club Intervalles Yoga pourront participer	9h00 à 10h30 Intervalles Yoga Diane Mascouche Parc de l'Étang	10h00 à 11h00 Club de Marche Lucie Mirabel Domaine Vert
				11h00 à 12h00 Club de Marche Lucie Mirabel Domaine Vert	10h15 à 11h15 Fitness Sandra Mirabel Domaine Vert	10h00 à 11h00 Club de Marche Claude Mascouche Parc de l'Étang
				13h00 à 14h00 Fitness Anne-Marie Mirabel Domaine Vert	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	17h30 à 18h30 Club Intervalles Marie-Josée Mascouche Parc de l'Étang			
19h15 à 20h15 Fitness Marie-Josée Mascouche Parc de l'Étang	19h00 à 20h00 Fitness Anne-Marie Laval Parc des Prairies	19h15 à 20h15 Fitness Anne-Marie Mascouche Parc de l'Étang				