



# HIVER 2025

**10 semaines**  
Du 6 janvier au 16 mars 2024

514 592-8809

Mise à jour 13 Novembre 2024

**Minimum 8 participants pour démarrer un groupe**

| Parc du Domaine Vert = ( 10423 Montée Ste-Marianne, Mirabel )                          |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Terrebonne = Parc de la Coulée ( Ecole Secondaire 3 Saisons 1658 Boul. Des Seigneurs ) |   |   |   |   |   |   |
| Terrebonne = Ile des Moulins (925 Place de l'île des Moulins)                          |   |   |   |   |   |   |
| Parc Naturel du Lac Jérôme = St-Jérôme ( Stationnement au bout de la Rue Ouimet )      |   |   |   |   |   |   |
| Mascouche = Parc de l'Étang du Coteau ( point de rencontre 2510 Boul. Mascouche )      |   |   |   |   |   |   |
| Lundi  | Mardi   | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi  | Samedi  | Dimanche  |
|  |   | 9h15 à 10h15<br>Fitness<br>Sandra<br><b>Mirabel</b><br>Domaine Vert         |   |   | 9h00 à 10h00<br>Fitness<br>Sandra/Nathalie<br><b>Mirabel</b><br>Domaine Vert  |   |
|  | 10h00 à 11h00<br>Fitness<br>Anne-Marie<br><b>Mascouche</b><br>Parc de l'Étang |   | 10h00 à 11h00<br>Club de Marche<br>Diane<br><b>Mascouche</b><br>Parc de l'Étang | 10h00 à 11h00<br>Fitness<br>Nathalie<br><b>St-Jérôme</b><br>Sentier Lac Jérôme  | 9h00 à 10h00<br>Fitness<br>Anne-Marie<br><b>Mascouche</b><br>Parc de l'Étang  | 10h00 à 11h00<br>Club de Marche<br>Diane<br><b>Mascouche</b><br>Parc de l'Étang |
|  |   |   |   | 11h45 à 12h45<br>Club de Marche<br>Anne-Marie<br><b>Mirabel</b><br>Domaine Vert | 10h15 à 11h15<br>Fitness<br>Sandra/Nathalie<br><b>Mirabel</b><br>Domaine Vert |   |
|  |   |   |   | 13h00 à 14h00<br>Fitness<br>Anne-Marie<br><b>Mirabel</b><br>Domaine Vert        |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |
| 17h30 à 18h30<br>Fitness<br>Nathalie/Céline<br><b>St-Jérôme</b><br>Sentier Lac Jérôme  | 17h30 à 18h30<br>Fitness<br>Anne-Marie<br><b>Mirabel</b><br>Domaine Vert      |   |   |   |   |   |
| 19h00 à 20h00<br>Fitness<br>Anne-Marie<br><b>Mascouche</b><br>Parc de l'Étang          |   | 18h30 à 19h30<br>Fitness<br>Diane<br><b>Terrebonne</b><br>Parc de la Coulée |   |   |   |   |