

# SESSION HIVER 2025

## LUNDI

8h15 - 9h10  
**Kin Action**  
Mario LaRue

17h00 - 17h45  
**Spinning**  
Caroline Jackson

18h00 - 18h55  
**Buti Yoga**  
Noémy Marcotte

19h00 - 19h55  
**HIIT**  
Sarah Gagnon

20h15 - 21h15  
**Spinning**  
Véronique Prémont

## MARDI

17h00 - 17h55  
**Mix 360**  
Noémy Marcotte

18h00 - 18h55  
**Prep. course à pied**  
Véronique Samson

19h00 - 19h55  
**Yoga**  
Ariane Giguère

20h15 - 21h15  
**Kin Fit**  
(Style CrossFit)  
Catherine Petit

**DÉBUT DES COURS: 6 JANVIER 2025**  
**20 SEMAINES**  
**INSCRIPTIONS DÈS LE**  
**09 DÉCEMBRE 2024 (PRÉ-INSCRIPTION)**  
**11 DÉCEMBRE (INSCRIPTION GÉNÉRALE)**

## MERCREDI

8h15 - 9h10  
**Kin Action**  
Gabrielle Pleau-Côté

17h00 - 17h45  
**Spinning**  
Émilie Langlois

18h00 - 18h55  
**Zumba**  
Mylène Dumont

19h00 - 19h55  
**Piyo**  
Mylène Dumont

## JEUDI

8h15 - 9h15  
**Cardio Nature\***  
Véronique Samson

9h00 - 9h55  
**Yoga**  
Nadine Savard

17:00 - 17h45  
**Spinning**  
Véronique Samson

18:00 - 18h55  
**Kin Fit**  
(Style CrossFit)  
Gabrielle Pleau-Côté

19:00 - 19h55  
**Zumba**  
Mylène Dumont

20h15 - 21h15  
**Spinning**  
Catherine Petit

## VENDREDI

9h00- 9h55  
**Flow\***  
Véronique Samson

**\*Flow et Cardio Nature: début le 10 mars (10 semaines)**



Pour la description des cours, consultez notre site web

**Centre Form Action** 

153C rue du Collège, Pont-Rouge  
(418) 873-5678  
centreformaction.com



À l'achat d'un abonnement de 12 mois, obtenez **gratuitement** l'accès aux cours en groupe  
Valide jusqu'au 31 janvier 2025  
(ne s'applique pas au spinning, préparation à la course à pied et au KinFit)