

HORAIRE DES GROUPES POIDS PLAISIR – AUTOMNE 2009
GROUPES DÉBUTANT LA SEMAINE DU 27 SEPTEMBRE 2009

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|---|---|----------|
| LAVAL IGA EXTRA , 2 ^e étage 2137, boul. Curé-Labelle Laval H7T 1L4 | ST-HYACINTHE STUDIO DENISE ST-PIERRE Concept Jafrate, local 330 1191, rue des Cascades St-Hyacinthe J2S 3G9 | TROIS-RIVIÈRES ASS. CARDIAQUE MAURICIE 4030, rue Louis-Pinard, 2 ^e étage Trois-Rivières, G8Y 4L9 | MTL-AHUNTSIC BUREAU DE POIDS PLAISIR Salle de formation, 2 ^{ème} étage, 10794 Lajeunesse (à côté métro H-Bourassa sortie terminus Laval) Montréal H3L 2E8 | |
| DRUMMONDVILLE IGA EXTRA , 2 ^e étage 1910, boul. St-Joseph Drummondville J2B 1R2 | BOISBRIAND IGA EXTRA DAIGLE , 2 ^e étage 25, boul. des Entreprises Boisbriand J7G 3K6 | QC-CHARLESBOURG CÉGEP DE LIMOILOU CAMPUS DE CHARLESBOURG 7600, 3 ^e avenue Est, local 1449 Québec (Charlesbourg) G1H 7L4 | LONGUEUIL IGA EXTRA , 2 ^e étage 3315, chemin Chambly Longueuil, J4L 4K5 | |
| DE 19H30 À 21H00 | DE 19H30 À 21H00 | DE 19H30 À 21H00 | DE 19H30 À 21H00 | |

***** RÉSERVEZ VOTRE PLACE: 514-388-8808 *****

INSCRIPTION AVANT LE 31 JUILLET 09: TARIF 08-09, EN VIGUEUR JUSQU'AU 31 JUILLET, MOINS RABAIS DE PRÉINSCRIPTION de 25\$

INSCRIPTION AVANT LE 15 SEPTEMBRE 09: TARIF 09-10, EN VIGUEUR AU 1^{ER} AOUT 09, MOINS RABAIS DE PRÉINSCRIPTION de 25\$

INSCRIPTION APRÈS LE 15 SEPTEMBRE 09 : TARIF 09-10, EN VIGUEUR AU 1^{ER} AOUT 09, PAS DE RABAIS

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|
| 1. 28 septembre | K | 1. 29 septembre | K | 1. 30 septembre | K | 1. 01 octobre | K |
| 2. 05 octobre | N | 2. 06 octobre | N | 2. 07 octobre | N | 2. 08 octobre | N |
| 12 octobre CONGÉ | | 3. 13 octobre | P | 3. 14 octobre | P | 3. 15 octobre | P |
| 3. 19 octobre | P | 4. 20 octobre | A | 4. 21 octobre | A | 4. 22 octobre | A |
| 4. 26 octobre | A | 5. 27 octobre | K | 5. 28 octobre | K | 5. 29 octobre | K |
| 5. 02 novembre | K | 6. 03 novembre | N | 6. 04 novembre | N | 6. 05 novembre | N |
| 6. 09 novembre | N | 7. 10 novembre | P | 7. 11 novembre | P | 7. 12 novembre | P |
| 7. 16 novembre | P | 8. 17 novembre | A | 8. 18 novembre | A | 8. 19 novembre | A |
| 8. 23 novembre | A | 9. 24 novembre | K | 9. 25 novembre | K | 9. 26 novembre | K |
| 9. 30 novembre | K | 10. 01 décembre | N | 10. 02 décembre | N | 10. 03 décembre | N |
| 10. 07 décembre | N | 11. 08 décembre | P | 11. 09 décembre | P | 11. 10 décembre | P |
| 11. 14 décembre | P | 12. 15 décembre | A | 12. 16 décembre | A | 12. 17 décembre | A |
| 12. 21 décembre | A | | | | | | |

CONFÉRENCES : K = KINÉSIOLOGIE N = NUTRITION P = PSYCHOLOGIE A = ÉCHANGE AVEC L'ANIMATRICE

HORAIRE DES GROUPES POIDS PLAISIR – AUTOMNE 2009
GROUPES DÉBUTANT LA SEMAINE DU 04 OCTOBRE 2009

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|--|------------------|----------|
| MTL-AHUNTSIC FORMATION COACHING EN AMAIGRISSEMENT ANIMÉ PAR MARIE SALVAS BUREAU DE POIDS PLAISIR Salle de formation, 2 ^{ème} étage, 10794 Lajeunesse (à côté métro H-Bourassa sortie terminus Laval) Montréal H3L 2E8 | VAUDREUIL KIN'ACTION 150 A, boul. Harwood Vaudreuil-Dorion J7V 1Y2 | TERREBONNE-MASCOUCHE IGA EXTRA, 2^e étage 65, montée Masson Mascouche J7K 3B4 | | |
| | GATINEAU IGA EXTRA, 2^e étage 720, montée Paiement Gatineau J8R 4A3 | | | |
| DE 19H00 À 21H30 | DE 19H30 À 21H00 | DE 19H30 À 21H00 | DE 19H30 À 21H00 | |

***** RÉSERVEZ VOTRE PLACE: 514-388-8808 *****

INSCRIPTION AVANT LE 31 JUILLET 09: TARIF 08-09, EN VIGUEUR JUSQU'AU 31 JUILLET, **MOINS RABAIS DE PRÉINSCRIPTION de 25\$**

INSCRIPTION AVANT LE 15 SEPTEMBRE 09: TARIF 09-10, EN VIGUEUR AU 1^{ER} AOUT 09, **MOINS RABAIS DE PRÉINSCRIPTION de 25\$**

INSCRIPTION APRÈS LE 15 SEPTEMBRE 09 : TARIF 09-10, EN VIGUEUR AU 1^{ER} AOUT 09, PAS DE RABAIS

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------------|---|-----------------|---|--|--|
| 1. 05 octobre | 1. 06 octobre | K | 1. 07 octobre | K | | |
| 12 octobre CONGÉ | 2. 13 octobre | N | 2. 14 octobre | N | | |
| 2. 19 octobre | 3. 20 octobre | P | 3. 21 octobre | P | | |
| 3. 26 octobre | 4. 27 octobre | A | 4. 28 octobre | A | | |
| 4. 02 novembre | 5. 03 novembre | K | 5. 04 novembre | K | | |
| 5. 09 novembre | 6. 10 novembre | N | 6. 11 novembre | N | | |
| 6. 16 novembre | 7. 17 novembre | P | 7. 18 novembre | P | | |
| 7. 23 novembre | 8. 24 novembre | A | 8. 25 novembre | A | | |
| 8. 30 novembre | 9. 01 décembre | K | 9. 02 décembre | K | | |
| 9. 07 décembre | 10. 08 décembre | N | 10. 09 décembre | N | | |
| 10. 14 décembre | 11. 15 décembre | P | 11. 16 décembre | P | | |
| | 12. 22 décembre | A | 12. 23 décembre | A | | |

CONFÉRENCES : K = KINÉSIOLOGIE N = NUTRITION P = PSYCHOLOGIE A = ÉCHANGE AVEC L'ANIMATRICE