

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 LIMOILLOU 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} AOÛT 09, MOINS RABAIS DE PRÉINSCRIPTION de 25\$

INSCRIPTION APRÈS LE 15 SEPTEMBRE 09 : TARIF 09-10, EN VIGUEUR AU 1^{ER} AOÛT 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

HORAIRE DES GROUPES POIDS PLAISIR – HIVER 2010
GROUPES DÉBUTANT LA SEMAINE DU 17 JANVIER 2010

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		TERREBONNE-MASCOUCHE IGA EXTRA , 2 ^e étage 65, montée Masson Mascouche J7K 3B4	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	
			LONGUEUIL IGA EXTRA , 2 ^e étage 3315, chemin Chambly Longueuil, J4L 4K5	
		DE 19H30 À 21H00	DE 19H30 À 21H00	

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

RABAIS DE PRÉINSCRIPTION POUR HIVER 2010 : JUSQU'AU 15 DÉCEMBRE 2009

		1. 20 janvier K 2. 27 janvier N 3. 03 février P 4. 10 février A 5. 17 février K 6. 24 février N 7. 03 mars P 8. 10 mars A 9. 17 mars K 10. 24 mars N 11. 31 mars P 12. 07 avril A	1. 21 janvier K 2. 28 janvier N 3. 04 février P 4. 11 février A 5. 18 février K 6. 25 février N 7. 04 mars P 8. 11 mars A 9. 18 mars K 10. 25 mars N 11. 01 avril P 12. 08 avril A	
--	--	---	--	--

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

HORAIRE DES GROUPES POIDS PLAISIR – HIVER 2010
GROUPES DÉBUTANT LA SEMAINE DU 24 JANVIER 2010

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					
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 LIMOILLOU CAMPUS DE CHARLESBOURG 7600, 3 ^e avenue Est, local 1449 Québec (Charlesbourg) G1H 7L4					
DE 19H30 À 21H00		DE 19H30 À 21H00		DE 19H30 À 21H00					
***** RÉSERVEZ VOTRE PLACE: 514-388-8808 ***** RABAIS DE PRÉINSCRIPTION POUR HIVER 2010 : JUSQU'AU 15 DÉCEMBRE 2009									
1. 25 janvier	K	1. 26 janvier	K	1. 27 janvier	K				
2. 01 février	N	2. 02 février	N	2. 03 février	N				
3. 08 février	P	3. 09 février	P	3. 10 février	P				
4. 15 février	A	4. 16 février	A	4. 17 février	A				
5. 22 février	K	5. 23 février	K	5. 24 février	K				
6. 01 mars	N	6. 02 mars	N	6. 03 mars	N				
7. 08 mars	P	7. 09 mars	P	7. 10 mars	P				
8. 15 mars	A	8. 16 mars	A	8. 17 mars	A				
9. 22 mars	K	9. 23 mars	K	9. 24 mars	K				
10. 29 mars	N	10. 30 mars	N	10. 31 mars	N				
11. 05 avril	P	11. 06 avril	P	11. 07 avril	P				
12. 12 avril	A	12. 13 avril	A	12. 14 avril	A				
CONFÉRENCES : K = KINÉSIOLOGIE N = NUTRITION P = PSYCHOLOGIE A = ÉCHANGE AVEC L'ANIMATRICE									

HORAIRE DES GROUPES POIDS PLAISIR – HIVER 2010
GROUPES DÉBUTANT LA SEMAINE DU 31 JANVIER 2010

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			
	GATINEAU IGA EXTRA , 2 ^e étage 720, montée Paiement Gatineau J8R 4A3			
DE 19H00 À 21H30	DE 19H30 À 21H00	DE 19H30 À 21H00		

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

RABAIS DE PRÉINSCRIPTION POUR HIVER 2010 : JUSQU'AU 15 DÉCEMBRE 2009

1. 01 février		1. 02 février	K	1. 03 février	K		
2. 08 février		2. 09 février	N	2. 10 février	N		
3. 15 février		3. 16 février	P	3. 17 février	P		
4. 22 février		4. 23 février	A	4. 24 février	A		
5. 01 mars		5. 02 mars	K	5. 03 mars	K		
6. 08 mars		6. 09 mars	N	6. 10 mars	N		
7. 15 mars		7. 16 mars	P	7. 17 mars	P		
8. 22 mars		8. 23 mars	A	8. 24 mars	A		
9. 29 mars		9. 30 mars	K	9. 31 mars	K		
10. 05 avril		10. 06 avril	N	10. 07 avril	N		
		11. 13 avril	P	11. 14 avril	P		
		12. 20 avril	A	12. 21 avril	A		

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

HORAIRE DES GROUPES POIDS PLAISIR – PRINTEMPS 2010
GROUPES DÉBUTANT LA SEMAINE DU 11 AVRIL 2010

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		TERREBONNE-MASCOUCHE IGA EXTRA , 2 ^e étage 65, montée Masson Mascouche J7K 3B4	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	
			LONGUEUIL IGA EXTRA , 2 ^e étage 3315, chemin Chambly Longueuil, J4L 4K5	
		DE 19H30 À 21H00	DE 19H30 À 21H00	

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

RABAIS DE PRÉINSCRIPTION POUR PRINTEMPS 2010 : JUSQU'AU 15 MARS 2010

		1. 14 avril 2. 21 avril 3. 28 avril 4. 05 mai 5. 12 mai 6. 19 mai 7. 26 mai 8. 02 juin 9. 09 juin 10. 16 juin 11. 23 juin 12. 30 juin	K N P A K N P A K N P A	1. 15 avril 2. 22 avril 3. 29 avril 4. 06 mai 5. 13 mai 6. 20 mai 7. 27 mai 8. 03 juin 9. 10 juin 10. 17 juin 24 juin CONGÉ 11. 01 juillet 12. 08 juillet	K N P A K N P A K N P A	
--	--	--	--	--	--	--

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

HORAIRE DES GROUPES POIDS PLAISIR – PRINTEMPS 2010
GROUPES DÉBUTANT LA SEMAINE DU 18 AVRIL 2010

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					
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 LIMOILLOU CAMPUS DE CHARLESBOURG 7600, 3 ^e avenue Est, local 1449 Québec (Charlesbourg) G1H 7L4					
DE 19H30 À 21H00		DE 19H30 À 21H00		DE 19H30 À 21H00					
***** RÉSERVEZ VOTRE PLACE: 514-388-8808 *****									
RABAIS DE PRÉINSCRIPTION POUR PRINTEMPS 2010 : JUSQU'AU 15 MARS 2010									
1. 19 avril	K	1. 20 avril	K	1. 21 avril	K				
2. 26 avril	N	2. 27 avril	N	2. 28 avril	N				
3. 03 mai	P	3. 04 mai	P	3. 05 mai	P				
4. 10 mai	A	4. 11 mai	A	4. 12 mai	A				
5. 17 mai	K	5. 18 mai	K	5. 19 mai	K				
6. 24 mai	N	6. 25 mai	N	6. 26 mai	N				
7. 31 mai	P	7. 01 juin	P	7. 02 juin	P				
8. 07 juin	A	8. 08 juin	A	8. 09 juin	A				
9. 14 juin	K	9. 15 juin	K	9. 16 juin	K				
10. 21 juin	N	10. 22 juin	N	10. 23 juin	N				
11. 28 juin	P	11. 29 juin	P	11. 30 juin	P				
12. 05 juillet	A	12. 06 juillet	A	12. 07 juillet	A				
CONFÉRENCES : K = KINÉSIOLOGIE N = NUTRITION P = PSYCHOLOGIE A = ÉCHANGE AVEC L'ANIMATRICE									

HORAIRE DES GROUPES POIDS PLAISIR – PRINTEMPS 2010
GROUPES DÉBUTANT LA SEMAINE DU 25 AVRIL 2010

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			
	GATINEAU IGA EXTRA, 2^e étage 720, montée Paiement Gatineau J8R 4A3			
DE 19H00 À 21H30	DE 19H30 À 21H00			

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

RABAIS DE PRÉINSCRIPTION POUR PRINTEMPS 2010 : JUSQU'AU 15 MARS 2010

1. 26 avril	1. 27 avril	K		
2. 03 mai	2. 04 mai	N		
3. 10 mai	3. 11 mai	P		
4. 17 mai	4. 18 mai	A		
5. 24 mai	5. 25 mai	K		
6. 31 mai	6. 01 juin	N		
7. 07 juin	7. 08 juin	P		
8. 14 juin	8. 15 juin	A		
9. 21 juin	9. 22 juin	K		
10. 28 juin	10. 29 juin	N		
	11. 06 juillet	P		
	12. 13 juillet	A		

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