

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