

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				Sortie samedi 1^{er} août Spectacle L'effet Lisa 14 h 30 à 21 h
3 9 h à 10 h : Mise en forme à Lanoraie * 10 h 45 à 11 h 45 : Mise en forme à St-Cuthbert** - Dès 14 h : Muffin au son Les Complices Guy Boucher et Fil Boucher Tarif : 14\$	4 9 h à 10 h 30 :  Club de marche	5 Randonnée : Club de vélo 	6 9 h 30 à 10 h 30 : Mise en forme (CABA) → Au parc Ste-Geneviève Si beau temps → Au CABA Si mauvais temps	7
10 9 h à 10 h : Mise en forme à Lanoraie * 10 h 45 à 11 h 45 : Mise en forme à St-Cuthbert** - Dès 14 h : Muffin au son Les Mémorables Duo Père-fils Tarif : 14\$	11 9 h à 10 h 30 :  Club de marche	12 Randonnée : Club de vélo 	13 9 h 30 à 10 h 30 : Mise en forme (CABA) → Au parc Ste-Geneviève Si beau temps → Au CABA Si mauvais temps	14

INFORMATION - Mise en forme - 2\$ par cours

LIEUX : *Lanoraie À l'extérieur de la salle Jean Bourdon (annulé en cas de mauvais temps)

****St-Cuthbert :** Salle Chevalier De Lorimier

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
17 9 h à 10 h : Mise en forme à Lanoraie* 10 h 45 à 11 h 45: Mise en forme à St-Cuthbert**	18 8 h 30 à 15 h 30 Club de marche remplacé par une randonnée : → Quartier historique de Trois-Rivières	19 Randonnée : Club de vélo 	20 9 h 30 à 10 h 30 : Mise en forme (CABA) → Au parc Ste-Geneviève Si beau temps → Au CABA Si mauvais temps	21
24 9 h à 10 h : Mise en forme à Lanoraie * 10 h 45 à 11 h 45 : Mise en forme à St-Cuthbert**	25 9 h à 10 h 30 :  Club de marche	26 Randonnée : Club de vélo 	27 9 h 30 à 10 h 30 : Mise en forme (CABA) → Au parc Ste-Geneviève Si beau temps → Au CABA Si mauvais temps	28
31 9 h à 10 h : Mise en forme à Lanoraie* 10 h 45 à 11 h 45 : Mise en forme à St-Cuthbert** - Dès 14 h : Muffin au son : Lorraine Alix Tarif : 14\$	01	02	03	Partenaire principal  Desjardins Caisse de D'Autray

INFORMATION - Mise en forme - 2\$ par cours

LIEUX : *Lanoraie À l'extérieur de la salle Jean Bourdon (annulé en cas de mauvais temps)

****St-Cuthbert :** Salle Chevalier De Lorimier