

Centre sportif Alphonse-Desjardins

THÉMATIQUES SPINNING

HIVER 2012

| SEMAINES | THÉMATIQUES |
|---|--|
| <i>Semaine du 16 janvier 2012 (N°1)</i> | Le retour tout en technique!! |
| <i>Semaine du 23 janvier 2012 (N°2)</i> | Quelles sont vos zones? |
| <i>Semaine du 30 janvier 2012 (N°3)</i> | C'est l'hiver, il faut « bouger » pour se réchauffer! |
| <i>Semaine du 6 février 2012 (N°4)</i> | Le spinning « tout en force! » |
| <i>Semaine du 13 février 2012 (N°5)</i> | La St-Valentin! Pour l'Amour de la musique! |
| <i>Semaine du 20 février 2012 (N°6)</i> | Le spinning sur le rythme de la musique! |
| <i>Semaine du 27 février 2012 (N°7)</i> | Spécial parcours...sur la neige! |
| <i>Semaine du 12 mars 2012 (N°8)</i> | La St-Patrick! On « spin vite », tout en vert! |
| <i>Semaine du 19 mars 2012 (N°9)</i> | Le spin, une « affaire de groupe » |
| <i>Semaine du 26 mars 2012 (N°10)</i> | Votre intervenant vous offre un défi! |
| <i>Semaine du 2 avril 2012 (N°11)</i> | À Pâques, ça monte, ça monte.... |
| <i>Semaine du 9 avril 2012 (N°12)</i> | Le meilleur de tout! |

Ne manquez pas le spinning du printemps du 16 avril au 9 juin 2012.