

Programme d'activités santé Pour les étudiants et le personnel du CSTJ



Groupe
TEAMS

Inscription MIO à Édith Ratté ou par courriel erate@cstj.qc.ca

Début des cours dirigés sur TEAMS : 25 janvier 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin					
Midi					
	PiYo avec Nadia sur TEAMS 12 h à 12 h 45	Cardio-musculation avec Diane sur TEAMS 12 h à 12 h 45	Yoga avec Marie-Pier sur TEAMS 12 h à 12 h 45	Cardio-musculation avec Mélissa sur TEAMS 12 h à 12 h 45	Djamboola avec Anouck sur TEAMS 12 h à 12 h 45
soir					

La programmation est sujette à changement selon la situation de la pandémie. Le PAS est maintenant accessible gratuitement, vous devez vous inscrire par MIO à Édith Ratté ou par courriel erate@cstj.qc.ca