

HORAIRE DES

# Fêtes 2018



**CENTRE ÉPIC**  
INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL

## MODIFICATIONS À LA PROGRAMMATION

DIMANCHE

**23**

Horaire  
régulier

LUNDI

**24**

Programmation  
modifiée  
(voir au verso)

MARDI

**25**

Centre  
fermé

MERCREDI

**26**

Centre  
fermé

JEUDI

**27**

Programmation  
modifiée  
(voir au verso)

VENDREDI

**28**

Programmation  
modifiée  
(voir au verso)

SAMEDI

**29**

Horaire  
régulier

DIMANCHE

**30**

Horaire  
régulier

LUNDI

**31**

Programmation  
modifiée  
(voir au verso)

MARDI

**1**

Centre  
fermé

MERCREDI

**2**

Centre  
fermé

JEUDI

**3**

Programmation  
modifiée  
(voir au verso)

VENDREDI

**4**

Programmation  
modifiée  
(voir au verso)

SAMEDI ET DIMANCHE

**5-6**

Horaire  
régulier



**CENTRE ÉPIC**  
INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL

*Joyeux Noël  
et  
Bonne Année*

**DE TOUTE L'ÉQUIPE  
DU CENTRE ÉPIC**

Vous désirez prendre rendez-vous avec un  
kinésiologue pour un programme de musculation ?  
**Communiquez au poste 4257**

L'heure indiquée correspond à la fin des activités  
sur les plateaux. La fermeture du Centre s'effectue  
30 minutes plus tard.

**24 & 31  
DÉCEMBRE**  
Ouverture de 7 h 45 à 13 h

**COURS SUR PISTE**  
8 h / 9 h / 10 h 30

**AQUAFORME**  
9 h / 10 h 30

**AQUAVÉLO**  
12 h

**BAIN LIBRE**  
8 h à 9 h

**CARDIO COMBO**  
9 H 30 / 10 H 30

**CARDIOVÉLO**  
12 h

**27 DÉCEMBRE  
& 3 JANVIER**  
Ouverture de 7 h 45 à 19 h  
Piscine 8 h à 13 h / 16 h à 19 h

**COURS SUR PISTE**  
8 h / 9 h / 10 h 30 /  
16 h

**CARDIO COMBO**  
9 h 30 / 10 h 30

**BAIN LIBRE**  
8 h à 9 h  
16 h à 17 h  
18 h à 19 h

**AQUAFORME**  
9 h / 10 h 30

**CARDIOVÉLO**  
12 h

**POSTURE  
FLEXIBILITÉ**  
13 h

**AQUAVÉLO**  
12 h / 17 h

**28 DÉCEMBRE  
& 4 JANVIER**  
Ouverture de 7 h 45 à 19 h  
Piscine 8 h à 13 h / 16 h à 19 h

**COURS SUR PISTE**  
8 h / 9 h / 12h / 10 h 30 /  
15 h 30 / 16 h 30

**CARDIO COMBO**  
9 h 30 / 10 h 30

**BAIN LIBRE**  
8 h à 9 h  
11 h 30 à 13 h  
16 h à 17 h 30  
18 h 30 à 19 h

**AQUAFORME**  
9 h et 10 h 30

**CARDIOVÉLO**  
12 h

**POSTURE  
FLEXIBILITÉ**  
13 h

**CIRCUIT AQUATIQUE**  
17 h 30