



**HORAIRE DES ACTIVITÉS  
POUR LA CARTE AÉROBIE  
POUR LES SESSIONS  
AUTOMNE 2016  
HIVER, PRINTEMPS, ÉTÉ 2017  
Début : 6 septembre**

HEURE	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
	Salle polyvalente	Salle de danse	Salle polyvalente	Salle de danse	Salle polyvalente	Salle de danse	Salle polyvalente	Salle de danse	Salle polyvalente	Salle de danse	Salle de danse
8 h 45	YOGA BALLEES + Groupe 11	CARDIO-INTERVAL + Groupe 11		BODY FIT + Groupe 21	YOGA BALLEES + Groupe 31	CARDIO-ABDOS FESSES + Groupe 31		BODYFIT + Groupe 41		CARDIO-INTERVAL + Groupe 51	CARDIO ABDOS FESSES + Groupe 61 8 h 30 à 9 h 45
10 h 15	YOGA TUNE UP + Groupe 12	CARDIO-SANS SAUT Groupe 12		CARDIO-SANS SAUT Groupe 22	YOGA TUNE UP + Groupe 32	CARDIO SANS SAUT Groupe 32		ENERGIE STEP Groupe 42		CARDIO SANS SAUT Groupe 52	ENERGIE STEP Groupe 62 10 h à 11h
12 h 10 EXPRESS 50 MINUTES	YOGA BALLEES ET TUNE UP Groupe 13	CARDIO-INTERVAL Groupe 13		GYMTONUS Groupe 23	YOGA BALLEES ET TUNE UP Groupe 33	CARDIO-ABDOS FESSES Groupe 33		BODY FIT Groupe 43		CARDIO ABDOS FESSES Groupe 53	BODY FIT Groupe 63 11 h 15 – 12 h 15
13 h 30		POST-NATAL (0-12 mois) Groupe 14		TONUS-STRETCHING Groupe 24		POST-NATAL (0-12 mois) Groupe 34		TONUS-STRETCHING Groupe 44			
16 h 30		ENERGIE STEP Groupe 15	CARDIO-STRETCH Groupe 25	GYMTONUS Groupe 25		ENERGIE STEP Groupe 35	GYMTONUS Groupe 45	CARDIO-STRETCH Groupe 45		GYMTONUS Groupe 55	
17 h 45		ENERGIE STEP + Groupe 16	CARDIO-ABDOS FESSES + Groupe 26	BODY FIT Groupe 26		ENERGIE STEP + Groupe 36		CARDIO-INTERVAL + Groupe 46			
19 h 15		CARDIO ABDOS FESSES + Groupe 17		YOGA TUNE UP + Groupe 27		BODY FIT Groupe 37					

+ : durée 1 h 15

Des modifications peuvent être apportées à cet horaire sans préavis et est variable selon la demande.

**ATTENTION :** Les cases en gris indiquent un horaire particulier