



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