

HORAIRE DES ACTIVITÉS POUR LA CARTE AÉROBIE POUR LES SESSIONS

HIVER 2017

DÉBUT : 9 JANVIER 2017 FIN : 7 MAI 2017

INDICE D'INTENSITÉ

INDICE DE L'INTENSITÉ DES COURS SUR LE TABLEAU DE LA CARTE AÉROBIE :

LÉGER
LÉGÈRE À MODÉRÉE
MODÉRÉE
ELEVÉE

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 TUNE UP + Groupe 11 Esther	CARDIO-INTERVAL + groupe 11 Adélaïde		BODY FIT + groupe 21 Adélaïde	YOGA TUNE UP + Groupe 31 Esther	CARDIO ABDOS FESSES + Groupe 31 Adélaïde		BODYFIT + Groupe 41 Adélaïde		CARDIO-INTERVAL + groupe 51 Annie	CARDIO ABDOS FESSES + groupe 61 8 h 30 à 9h45 Sabrina
10 h 15	YOGA TUNE UP + Groupe 12 Esther	CARDIO SANS SAUT groupe 12 Adélaïde		ENERGIE STEP Groupe 22 Adélaïde	YOGA BALLES + Groupe 32 Esther	CARDIO SANS SAUT Groupe 32 Adélaïde		ENERGIE STEP Groupe 42 Adélaïde		CARDIO SANS SAUT groupe 52 Annie	ÉNERGIE STEP groupe 62 10 h à 11h Sabrina
12 h 10	YOGA TUNE UP Groupe 13 Esther	CARDIO INTERVAL groupe 13 Adélaïde		GYMTONUS Groupe 23 Adélaïde	YOGA TUNE UP Groupe 33 Esther	CARDIO ABDOS FESSES Groupe 33 Adélaïde		BODY FIT Groupe 43 Adélaïde		CARDIO ABDOS- FESSES Groupe 53 Marie-Pier	BODY FIT Groupe 63 11 h 15 – 12 h 15 Katheryne
13 h 30				TONUS- STRETCHING Groupe 24 Adélaïde				TONUS- STRETCHING Groupe 44 Katheryne			
16 h 30		ENERGIESTEP groupe 15 Sabrina	CARDIO STRETCH Groupe 25 Sabrina	GYMTONUS groupe 25 Annie		ENERGIESTEP Groupe 35 Sabrina	CARDIO STRETCH Groupe 45 Marie-Pier	GYMTONUS Groupe 45 Valérie		GYMTONUS groupe 55 Marie-Pier	
17 h 45		ENERGIESTEP + groupe 16 Sabrina	CARDIO ABDOS FESSES + Groupe 26 Sabrina	BODY FIT groupe 26 Annie		ENERGIESTEP + Groupe 36 Sabrina		BODY FIT groupe 46 Marie-Pier			
19 h 15		CARDIO ABDOS FESSES + Groupe 17 Sabrina		YOGA TUNE UP + Groupe 27 Esther		GYMTONUS + Groupe 37 Sabrina					

+ : durée 1 h 15

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