



**HORAIRE DES ACTIVITÉS
 POUR LA CARTE AÉROBIE
 POUR LA SESSION
 ÉTÉ 2017
 Début : 29 MAI
 Fin : 2 AOÛT**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
HEURE	Salle de danse	Salle de danse	Salle de danse
8 h 45	CARDIO-INTERVAL + MARIE-PIER	CARDIO ABDOS FESSES + MARIE-PIER	CARDIO- INTERVAL + MARIE-PIER
12 h 10 EXPRESS 50 MINUTES	CARDIO- INTERVAL Groupe 13 MARIE-PIER	ENERGIE STEP MARIE-PIER	CARDIO- INTERVAL MARIE-PIER
16 h 30	ENERGIE STEP MARIE-PIER	GYMTONUS MARIE-PIER	CARDIO ABDOS FESSES MARIE-PIER
17 h 45	CARDIO ABDOS FESSES + MARIE-PIER	BODY FIT + MARIE-PIER	GYMTONUS + MARIE-PIER

+ : durée 1 h 15

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

Échelle d'intensité : **Rouge : élevé**

Orange : Médium