

HORAIRE DES ACTIVITÉS POUR LA CARTE AÉROBIE : AUTOMNE 2017

DÉBUT : 5 septembre FIN : 20 décembre

INDICE D'INTENSITÉ

INDICE DE L'INTENSITÉ DES COURS :

LÉGÈRE
LÉGÈRE À MODÉRÉE
MODÉRÉE
ÉLEVÉE

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 + Esther	CARDIO-INTERVAL + Adélaïde		BODY FIT + Adélaïde	YOGA TUNE UP + Esther	CARDIO ABDOS-FESSES + Adélaïde		BODY FIT + Adélaïde		CARDIO- INTERVAL + Carl	CARDIO ABDOS-FESSES + 8 h 30 à 9 h 45 Sabrina
10 h 15	YOGA TUNE UP + Esther	CARDIO SANS SAUT Adélaïde	YOGA STRETCH 10 h 15 à 11 h Marie-Pier	ENERGIE STEP Adélaïde	YOGA BALLEES + Esther	CARDIO SANS SAUT Adélaïde	YOGA STRETCH 10 h 15 à 11 h Marie-Pier	ENERGIE STEP Adélaïde		CARDIO SANS SAUT Carl	ENERGIE STEP 10 h à 11 h Sabrina
12 h 10	YOGA TUNE UP Esther	CARDIO-INTERVAL Adélaïde		GYMTONUS Adélaïde		CARDIO ABDOS-FESSES Adélaïde		BODY FIT Adélaïde		CARDIO ABDOS-FESSES Carl	BODY FIT 11 h 15 – 12 h 15 Katheryne
13 h 30				TONUS-STRETCHING Adélaïde				TONUS-STRETCHING Adélaïde			
16 h 30		ENERGIE STEP Sabrina	CARDIO STRETCH Sabrina	GYMTONUS Carl		ENERGIE STEP Sabrina	CARDIO STRETCH Marie-Pier	GYMTONUS Carl		GYMTONUS Marie-Pier	
17 h 45		ENERGIE STEP + Sabrina	CARDIO ABDOS-FESSES + Sabrina	BODY FIT Carl		ENERGIE STEP + Sabrina		CARDIO-INTERVAL + Marie-Pier			
19 h 15		CARDIO ABDOS-FESSES + Sabrina		YOGA TUNE UP + Esther		GYMTONUS + Sabrina					

+ : durée 1 h 15

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