

HORAIRE DES ACTIVITÉS POUR LA CARTE AÉROBIE : AUTOMNE 2017

DÉBUT : 5 septembre FIN : 20 décembre

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 75 min	CARDIO-INTERVAL + Adélaïde 75 min		BODY FIT + Adélaïde 75 min	YOGA TUNE UP + Esther 75 min	CARDIO ABDOS-FESSES + Adélaïde 75 min		BODY FIT + Adélaïde 75 min		CARDIO- INTERVAL + Carl 75 min	CARDIO ABDOS-FESSES + 8 h 30 à 9 h 45 Sabrina
10 h 15	YOGA TUNE UP + Esther 75 min	CARDIO SANS SAUT Adélaïde 60 min	YOGA STRETCH 10 h 15 à 11 h Marie-Pier	ENERGIE STEP Adélaïde 60 min	YOGA BALLEES + Esther 75 min	CARDIO SANS SAUT Adélaïde 60 min	YOGA STRETCH 10 h 15 à 11 h Marie-Pier	ENERGIE STEP Adélaïde 60 min		CARDIO SANS SAUT Carl 60 min	ENERGIE STEP 10 h à 11 h Sabrina
12 h 10	POWER YOGA Nouveau Marie-Pier 50 min	CARDIO-INTERVAL Adélaïde 50 min		GYMTONUS Adélaïde 50 min		CARDIO ABDOS-FESSES Adélaïde 50 min		BODY FIT Adélaïde 50 min		CARDIO ABDOS-FESSES Carl 50 min	BODY FIT 11 h 15 – 12 h 15 Katheryne
13 h 30				TONUS-STRETCHING Adélaïde 60 min				TONUS-STRETCHING Adélaïde 60 min			
16 h 30		ENERGIE STEP Sabrina 60 min	CARDIO STRETCH Sabrina 60 min	GYMTONUS Carl 60 min		ENERGIE STEP Sabrina 60 min	CARDIO STRETCH Marie-Pier 60 min	GYMTONUS Carl 60 min		GYMTONUS Marie-Pier 60 min	
17 h 45		ENERGIE STEP + Sabrina 75 min	CARDIO ABDOS-FESSES + Sabrina 75 min	BODY FIT Carl 60 min		ENERGIE STEP + Sabrina 75 min		CARDIO-INTERVAL + Marie-Pier 75 min			
19 h 15		CARDIO ABDOS-FESSES + Sabrina 75 min		YOGA TUNE UP + Esther 75 min		GYMTONUS + Sabrina 75 min					

+ : durée 1 h 15

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