

HORAIRE CARTE AÉROBIE 8 janvier au 5 mai 2018

		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
JOUR		YOGA FLOW 10 h à 11 h Alexandra G.	CARDIO-INTERVAL 8 h 45 à 10 h Adélaïde		BODY FIT 8 h 45 à 10 h Adélaïde	YOGA FLOW 10 h à 11 h Alexandra G.	CARDIO ABDOS-FESSES 8 h 45 à 10 h Adélaïde		BODYFIT 8 h 45 à 10 h Adélaïde		CARDIO-INTERVAL 8 h 45 à 10 h Carl	CARDIO ABDOS-FESSES 8 h 30 à 9 h 45 Sabrina
		EXPRESS ÉTUDIANTS 11 h 10 à 12 h Alexandra G.	CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde	POWER YOGA 10 h 15 à 11 h 15 Marie-Pier	ENERGIE STEP 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde	EXPRESS ÉTUDIANTS 11 h 10 à 12 h Alexandra G.	CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde	POWER YOGA 10 h 15 à 11 h 15 Marie-Pier	ENERGIE STEP 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde		CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Carl	ENERGIE STEP 10 h à 11 h Sabrina
		POWER YOGA 12 h 10 à 13 h Alexandra G.	CARDIO-INTERVAL 12 h 10 à 13 h Adélaïde		GYMTONUS 12 h 10 à 13 h Adélaïde	POWER YOGA 12 h 10 à 13 h Alexandra G.	CARDIO ABDOS-FESSES 12 h 10 à 13 h Adélaïde		BODY FIT 12 h 10 à 13 h Adélaïde		CARDIO ABDOS-FESSES 12 h 10 à 13 h Carl	BODY FIT 11 h 15 à 12 h 15
SOIR					MISE EN FORME SENIOR 13 h 30 à 14 h 30 Adélaïde				MISE EN FORME SENIOR 13 h 30 à 14 h 30 Adélaïde			
			ENERGIE STEP 16 h 30 à 17 h 30 Sabrina	GYMTONUS 16 h 30 à 17 h 30 Carl	CARDIO-STRETCH 16 h 30 à 17 h 30 Sabrina		ENERGIE STEP 16 h 30 à 17 h 30 Sabrina	GYMTONUS 16 h 30 à 17 h 30 Carl	CARDIO-STRETCH 16 h 30 à 17 h 30 Marie-Pier		GYMTONUS 16 h 30 à 17 h 30 Marie-Pier	
		ENERGIE STEP 17 h 45 à 19 h Sabrina	BODY FIT 17 h 45 à 18 h 45 Carl	CARDIO ABDOS-FESSES 17 h 45 à 19 h Sabrina		ENERGIE STEP 17 h 45 à 19 h Sabrina		CARDIO-INTERVAL 17 h 45 à 19 h Marie-Pier				
		YOGA FLOW 19 h 15 à 20 h 15 Marie-Pier	CARDIO ABDOS-FESSES 19 h 15 à 20 h 30 Sabrina		CARDIO-LATINO 19 h 15 à 20 h 15 Katheryne	YOGA FLOW 19 h 15 à 20 h 15 Marie-Pier	GYMTONUS 19 h 15 à 20 h 30 Sabrina					

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis.

Nouveau