

**HORAIRE
CARTE AÉROBIE
8 janvier au 5 mai 2018**

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI					
		Salle polyvalente	Salle de danse	Salle polyvalente	Salle de danse	Salle polyvalente	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 Joyce / Jennily
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