

# HORAIRE CARTE AÉROBIE 8 janvier au 5 mai 2018

INDICE DE L'INTENSITÉ DES COURS :

LÉGÈRE	LÉGÈRE À MODÉRÉE	MODÉRÉE	ÉLEVÉE
--------	------------------	---------	--------

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

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis