

HORAIRE CARTE AÉROBIE 7 au 26 mai 2018

INDICE DE L'INTENSITÉ DES COURS :

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

JOUR	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. <small>(14 mai seulement)</small>	CARDIO-INTERVAL 8 h 45 à 10 h Carl		BODY FIT 8 h 45 à 10 h Carl	YOGA FLOW 10 h à 11 h Alexandra G. <small>(16 et 23 mai seulement)</small>	CARDIO ABDOS-FESSES 8 h 45 à 10 h Carl				CARDIO-INTERVAL 8 h 45 à 10 h Sabrina	CARDIO ABDOS-FESSES 8 h 30 à 9 h 45 Jennily
		CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Carl		ENERGIE STEP 10 h 15 à 11 h 15 Carl		CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Carl					
	POWER YOGA 12 h 10 à 13 h Alexandra G. <small>(14 mai seulement)</small>	CARDIO-INTERVAL 12 h 10 à 13 h Carl		BODY FIT 12 h 10 à 13 h Carl	POWER YOGA 12 h 10 à 13 h Alexandra G. <small>(16 et 23 mai seulement)</small>	CARDIO ABDOS-FESSES 12 h 10 à 13 h Carl		BODY FIT 12 h 10 à 13 h Carl		CARDIO ABDOS-FESSES 12 h 10 à 13 h Sabrina	
SOIR											
		ENERGIE STEP 16 h 30 à 17 h 30 Sabrina		GYMTONUS 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 Joyce			
		ENERGIE STEP 17 h 45 à 19 h Sabrina		BODY FIT 17 h 45 à 19 h Sabrina		ENERGIE STEP 17 h 45 à 19 h Sabrina					
		CARDIO ABDOS-FESSES 19 h 15 à 20 h 30 Sabrina									

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis