

# HORAIRE CARTE AÉROBIE 4 septembre au 19 décembre 2018

INDICE DE L'INTENSITÉ DES COURS :

LÉGÈRE	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
SOIR	POWER YOGA 10 h à 11 h Alexandra Girard	CARDIO INTERVALLES 8 h 45 à 10 h Adélaïde		BODY FIT 8 h 45 à 10 h Adélaïde	POWER YOGA 10 h à 11 h Alexandra Girard	CARDIO ABDOS-FESSES 8 h 45 à 10 h Adélaïde		BODY FIT 8 h 45 à 10 h Adélaïde		CARDIO FIT 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 Girard	CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde	YOGA FLOW 10 h 10 à 11 h Alexandra Gagnon	ENERGIE STEP 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde	EXPRESS ÉTUDIANTS 11 h 10 à 12 h Alexandra Girard	CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde	YOGA FLOW 10 h 10 à 11 h Alexandra Girard	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 Girard	CARDIO INTERVALLES 12 h 10 à 13 h Adélaïde		BODY FIT 12 h 10 à 13 h Adélaïde	POWER YOGA 12 h 10 à 13 h Alexandra Girard	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 Mirka / Jennily
				CARDIO TONUS 13 h 30 à 14 h 30 Adélaïde				CARDIO TONUS 13 h 30 à 14 h 30 Adélaïde			
		ENERGIE STEP 16 h 30 à 17 h 30 Sabrina	CARDIO FIT 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	CARDIO FIT 16 h 30 à 17 h 30 Carl	CORE TRAINING 16 h 30 à 17 h 30 Joyce		GYMTONUS 16 h 30 à 17 h 30 Mirka	
		ENERGIE STEP 17 h 45 à 18 h 45 Sabrina	BODY FIT 17 h 45 à 18 h 45 Carl	CARDIO ABDOS-FESSES 17 h 45 à 18 h 45 Sabrina		ENERGIE STEP 17 h 45 à 18 h 45 Sabrina	BODY FIT 17 h 45 à 18 h 45 Carl	CARDIO LATINO 17 h 45 à 18 h 45 Mirka			
	YOGA FLOW 19 h à 20 h Alexandra Gagnon	CARDIO ABDOS-FESSES 19 h à 20 h Sabrina		CARDIO LATINO 19 h à 20 h Katheryne		GYMTONUS 19 h à 20 h Sabrina					

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis