

HORAIRE CARTE AÉROBIE

7 janvier au 27 avril 2019

INDICE DE L'INTENSITÉ DES COURS :

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI					
	Salle polyvalente	Salle de danse	Salle polyvalente	Salle de danse	Salle polyvalente	Salle de danse					
MATIN		CARDIO INTERVALLES 8 h 45 à 10 h Adélaïde		BODY FIT 8 h 45 à 10 h Adélaïde		NOUVEAU CARDIO + 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
	NOUVEAU HATHA YOGA 10 h à 11 h Isabelle Brisson	CARDIO INTERVALLES SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde	YOGA FLOW 10 h 10 à 11 h Mirka	ENERGIE STEP INTERVALLES 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde	YOGA TONUS 10 h 10 à 11 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
	EXPRESS ÉTUDIANTS 11 h 10 à 12 h Alexandra Girard				EXPRESS ÉTUDIANTS 11 h 10 à 12 h Alexandra Girard						
MIDI	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	NOUVEAU ULTIME CARDIO 11 h 15 à 11 h 45 Mirka
											NOUVEAU BODY STRONG 11 h 50 à 12 h 20 Mirka
SOIR			CARDIO TONUS 13 h 30 à 14 h 30 Adélaïde				CARDIO TONUS 13 h 30 à 14 h 30 Adélaïde				
		ENERGIE STEP INTERVALLES 16 h 30 à 17 h 30 Sabrina	NOUVEAU ULTIME CARDIO 16 h 30 à 17 h Carl	CARDIO STRETCH 16 h 30 à 17 h 30 Sabrina		ENERGIE STEP 16 h 30 à 17 h 30 Sabrina	NOUVEAU ULTIME CARDIO 16 h 30 à 17 h Carl	CORE TRAINING 16 h 30 à 17 h 30 Joyce		GYMTONUS 16 h 30 à 17 h 30 Mirka	
			NOUVEAU BODY STRONG 17 h 05 à 17 h 35 Carl				NOUVEAU BODY STRONG 17 h 05 à 17 h 35 Carl				
		NOUVEAU CARDIO INTERVALLES 17 h 45 à 18 h 45 Sabrina	CARDIO 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	CARDIO FIT 17 h 45 à 18 h 45 Carl				
	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 Jennily	NOUVEAU YOGA FLOW 19 h à 20 h Mirka	GYMTONUS 19 h à 20 h Sabrina					

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis