

HORAIRE CARTE AÉROBIE 29 avril au 25 mai 2019

INDICE DE L'INTENSITÉ DES COURS :

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				
MATIN			CARDIO INTERVALLES 8 h 45 à 10 h Adélaïde		BODY FIT 8 h 45 à 10 h Adélaïde		CARDIO + 8 h 45 à 10 h Adélaïde		BODY FIT 8 h 45 à 10 h Adélaïde		BODY FIT 8 h 30 à 9 h 45 Jennily
		HATHA YOGA 10 h à 11 h 15 Isabelle Brisson	CARDIO INTERVALLES SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde		ENERGIE STEP 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde	YOGA 10 h 10 à 11 h Alexandra G.	CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde		ENERGIE STEP 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde		
MIDI		POWER YOGA 12 h 10 à 13 h Alexandra G.	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 G.	CARDIO ABDOS-FESSES 12 h 10 à 13 h Adélaïde		BODY FIT 12 h 10 à 13 h Adélaïde		
SOIR			ENERGIE STEP INTERVALLES 16 h 30 à 17 h 30 Joyce		ULTIME CARDIO 16 h 30 à 17 h Carl		ENERGIE STEP 16 h 30 à 17 h 30 Joyce		ULTIME CARDIO 16 h 30 à 17 h Carl		
				BODY STRONG 17 h 05 à 17 h 35 Carl					BODY STRONG 17 h 05 à 17 h 35 Carl		
		CARDIO INTERVALLES 17 h 45 à 18 h 45 Joyce		CARDIO FIT 17 h 45 à 18 h 45 Carl		BODY FIT 17 h 45 à 18 h 45 Joyce		BODY FIT 17 h 45 à 18 h 45 Joyce		CARDIO FIT 17 h 45 à 18 h 45 Carl	

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis