

HORAIRE CARTE AÉROBIE 3 septembre au 18 décembre 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 Jennily		CARDIO INTERVALLES 8 h 45 à 10 h Sabrina	CARDIO ABDOS-FESSES 8 h 30 à 9 h 45 Mirka
	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		ENERGIE STEP 10 h 15 à 11 h 15 Alexandra Girard		CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Sabrina	BODY FIT 10 h à 11 h Mirka
MIDI	EXPRESS ÉTUDIANTS 11 h 10 à 12 h Alexandra Girard			EXPRESS ÉTUDIANTS 11 h 10 à 12 h Marie-Pierre Fillion							YOGA FLOW 11 h 10 à 12 h Mirka
	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 + 12 h 10 à 13 h Adélaïde		BODY FIT 12 h 10 à 13 h Mirka		CIRCUIT TRAINING 12 h 10 à 13 h Marie-Pierre Fillion	
SOIR		ENERGIE STEP INTERVALLES 16 h 30 à 17 h 30 Sabrina	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	ULTIME CARDIO 16 h 30 à 17 h Carl	CARDIO STRETCH 16 h 30 à 17 h 30 Mirka			
	CIRCUIT TRAINING 17 h 45 à 18 h 45 Joyce	CARDIO INTERVALLES 17 h 45 à 18 h 45 Sabrina	BODY STRONG 17 h 05 à 17 h 35 Carl	BODY FIT 17 h 45 à 18 h 45 Sabrina	CIRCUIT TRAINING 17 h 45 à 18 h 45 Carl	ENERGIE STEP 17 h 45 à 18 h 45 Sabrina	CARDIO FIT 17 h 45 à 18 h 45 Carl				
		CARDIO ABDOS-FESSES 19 h à 20 h Sabrina		CARDIO LATINO 19 h à 20 h Jennily	YOGA FLOW 19 h à 20 h Mirka	CARDIO FIT 19 h à 20 h Carl					

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis