

HORAIRE CARTE AÉROBIE 6 janvier au 25 avril 2020

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	Salle polyvalente	Salle de danse	Salle de danse	Salle de danse	Salle polyvalente
	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 10 à 11 h 30 Isabelle Brisson	CARDIO INTERVALLES SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde	YOGA TONUS 10 h 10 à 11 h Alexandra Girard	ENERGIE STEP INTERVALLES 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde	YOGA FLOW 10 h 10 à 11 h Mirka	CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde		ENERGIE STEP 10 h 15 à 11 h 15 Mirka	CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Sabrina	BODY FIT 10 h à 11 h Mirka	
				EXPRESS ÉTUDIANTS 11 h 10 à 12 h Marie-Pierre Fillion						YOGA FLOW 11 h 15 à 12 h 05 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 Jennily	NOUVEAU YOGA DÉTENTE 12 h 10 à 13 h Mirka		
	ENERGIE STEP INTERVALLES 16 h 30 à 17 h 30 Sabrina	NOUVEAU 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	NOUVEAU CARDIO FIT 16 h 30 à 17 h 30 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	CARDIO FIT 17 h 45 à 18 h 45 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	CIRCUIT TRAINING 17 h 45 à 18 h 45 Carl				
NOUVEAU YOGA FLOW 19 h à 20 h Mirka	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