

HORAIRE CARTE AÉROBIE 13 janvier au 25 janvier 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 de danse | Salle polyvalente | | | | |
| MATIN | | CARDIO INTERVALLES 8 h 45 à 10 h Joyce | | BODY FIT 8 h 45 à 10 h Jennily | | CARDIO + 8 h 45 à 10 h Mirka | | | | |
| | | 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 Joyce | YOGA TONUS 10 h 10 à 11 h Alexandra Girard | ENERGIE STEP INTERVALLES 10 h 15 à 11 h 15 Jennily | YOGA FLOW 10 h 10 à 11 h Mirka | CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Carl | ENERGIE STEP 10 h 15 à 11 h 15 Mirka | | | |
| MIDI | | | | 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 Carl | | BODY FIT 12 h 10 à 13 h Jennily | POWER YOGA 12 h 10 à 13 h Alexandra Girard | CARDIO + 12 h 10 à 13 h Carl | BODY FIT 12 h 10 à 13 h Jennily | | | |
| | | | | | | | YOGA DÉTENTE 12 h 10 à 13 h Mirka | | | |
| SOIR | | 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 HIIT 16 h 30 à 17 h 30 Marie-Pierre | 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 Mirka | | | |
| | 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