

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
		CARDIO INTERVALLES SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Joyce		YOGA FLOW 10 h 10 à 11 h Mirka		CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Carl
	HATHA YOGA 10 h 10 à 11 h 30 Isabelle Brisson	YOGA TONUS 10 h 10 à 11 h Alexandra Girard	ENERGIE STEP INTERVALLES 10 h 15 à 11 h 15 Jennily		ENERGIE STEP 10 h 15 à 11 h 15 Mirka	CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Sabrina
			EXPRESS ÉTUDIANTS 11 h 10 à 12 h Marie-Pierre Fillion			YOGA FLOW 11 h 15 à 12 h 05 Mirka
MIDI	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	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	CARDIO HIIT 16 h 30 à 17 h 30 Marie-Pierre
	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