

HORAIRE CARTE AÉROBIE 20 février au 24 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						
MATIN			CARDIO INTERVALLES 8 h 45 à 10 h Mirka		BODY FIT 8 h 45 à 10 h Amen		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 Carl	YOGA TONUS 10 h 10 à 11 h Alexandra Girard	ENERGIE STEP INTERVALLES 10 h 15 à 11 h 15 Amen	YOGA FLOW 10 h 10 à 11 h Mirka	CARDIO SANS SAUT 10 h 15 à 11 h 15 Amen		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						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 Amen		BODY FIT 12 h 10 à 13 h Jennily	YOGA DÉTENTE 12 h 10 à 13 h Mirka			
			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	CARDIO STRETCH 16 h 30 à 17 h 30 Mirka				
SOIR		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