

COURS DE GROUPE

AUTOMNE 2022
 6 septembre au 17 décembre

		LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI	SAMEDI	
		Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine		Salle polyvalente	
MATIN			CARDIO INTERVALLES 8 h 45 à 9 h 45 Adélaïde Bourque		BODY FIT 8 h 45 à 9 h 45 Anaïs Beaulieu							BODY FIT 8 h 45 à 9 h 45 Adélaïde Bourque			CARDIO INTERVALLES 8 h 30 à 9 h 30 France Gaudreault	
			CARDIO SANS SAUT 10 h à 11 h Adélaïde Bourque		CARDIO TONUS SANS SAUT 10 h à 11 h Anaïs Beaulieu		YOGA Restauratif 10 h à 11 h Nathalie Lamirande					ENERGIE STEP SANS SAUT 10 h à 11 h Adélaïde Bourque			SPINNING 10 h à 11 h France Gaudreault	
MIDI																
		YOGA Classique 12 h 10 À 13 h Nathalie Lamirande	CARDIO INTERVALLES 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 À 13 h Julien Bastien	SPINNING 12 h 10 À 13 h COMPLET	BODY FIT 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 À 13 h COMPLET	YOGA Force et mouvement 12 h 10 À 13 h COMPLET	CARDIO INTERVALLES 12 h 10 À 13 h France Gaudreault	ÉTIREMENT ET MOBILITÉ 12 h 15 À 12 h 45 Marc-André Rasmussen	SPINNING 12 h 10 À 13 h COMPLET	BODY FIT 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 À 13 h COMPLET			
SOIR																
		SPINNING 16 h 30 à 17 h 30 COMPLET	CARDIO INTERVALLES 16 h 30 à 17 h 30 Naomie Fréchette	X-FIT 17 h à 18 h COMPLET	YOGA FLOW 16 h 30 à 17 h 30 Isabelle Cimon	CARDIO FIT 16 h 30 à 17 h 30 Carl Laberge	X-FIT 17 h à 18 h Anaïs Beaulieu	SPINNING 16 h 30 à 17 h 30 COMPLET	BODY FIT 16 h 30 à 17 h 30 Anaïs Beaulieu	X-FIT 17 h à 18 h Marc-André Rasmussen		BODY FIT 16 h 30 à 17 h 30 Marie-Pierre Fillion	X-FIT 17 h à 18 h Marc-André Rasmussen			
		SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 COMPLET	CARDIO INTERVALLES 17 h 45 à 18 h 45 Naomie Fréchette		YOGA FLOW 17 h 45 à 18 h 45 Isabelle Cimon	CARDIO FIT 17 h 45 à 18 h 45 Carl Laberge	X-FIT 18 h 15 à 19 h 15 COMPLET	SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 COMPLET								
			CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault													

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis.