

Horaire des cours de groupe 5, 6 et 7 septembre

MARDI			MERCREDI			JEUDI		
Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine
SPINNING Lève-tôt 6 h 50 à 7 h 50 Josianne Savard								
				CARDIO TONUS 8 h 45 à 9 h 45 Ann-Marie Lamothe			BODY FIT 8 h 45 à 9 h 45 Adélaïde Bourque	
				CARDIO TONUS SANS SAUT 10 h à 11 h Ann-Marie Lamothe			CARDIO TONUS SANS SAUT 10 h à 11 h Marie-Pierre Fillion	
SPINNING 12 h 10 À 13 h Marie-Pierre Fillion	BODY FIT 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 À 13 h Julien Bastien	YOGA Force et mouvement 12 h 10 À 13 h Marie-Josée Gravel	CARDIO INTERVALLES 12 h 10 À 13 h France Gaudreault	ÉTIREMENT ET MOBILITÉ 12 h 10 À 13 h Marc-André Rasmussen	SPINNING 12 h 10 À 13 h France Gaudreault	BODY FIT 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 À 13 h Julien Bastien
YOGA FLOW 16 h 30 à 17 h 30 Eugénie Capel	BODY FIT 16 h 30 à 17 h 30 Adélaïde Bourque	X-FIT 17 h à 18 h Anaïs Beaulieu	SPINNING 16 h 30 à 17 h 30 Josianne Savard	BODY PILATES 16 h 30 à 17 h 30 Naomie Fréchette	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
YOGA FLOW avancé 17 h 45 à 19 h Eugénie Capel			SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 Josianne Savard	PILATES 17 h 45 à 18 h 35 Naomie Fréchette				
				CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault				