

COURS DE GROUPE

HIVER 2024
8 janvier au 26 avril

	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	Salle polyvalente
MATIN				SPINNING Lève-tôt 6 h 50 à 7 h 50 France Gaudreault				CARDIO ABDOS Lève-tôt 7 h à 7 h 50 Adélaïde Bourque						
		STEP INTERVALLES 8 h 45 à 9 h 45 Adélaïde Bourque									BODY FIT 8 h 45 à 9 h 45 Adélaïde Bourque			CARDIO INTERVALLES 8 h 30 à 9 h 30 France Gaudreault
	YOGA 10 h à 11 h 15 Tommy Dufour	CARDIO TONUS SANS SAUT 10 h à 11 h Adélaïde Bourque											YOGA FLOW 10 h à 11 h Eugénie Capel	SPINNING 10 h à 11 h France Gaudreault COMPLET
MIDI	YOGA Force et mouvement 12 h 10 À 13 h Marie-Josée Gravel	STEP INTERVALLES 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 À 13 h Marie Lamothe COMPLET	SPINNING 12 h 10 À 13 h France Gaudreault COMPLET	BODY FIT 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 À 13 h Nicolas Bastien COMPLET	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 COMPLET	BODY FIT 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 À 13 h Nicolas Bastien COMPLET		
								CARDIO TONUS SANS SAUT 13 h 15 à 14 h 15 Ann-Marie Lamothe						
SOIR	SPINNING 16 h 30 à 17 h 30 Nicolas Bastien COMPLET	CARDIO FIT 16 h 30 à 17 h 30 Joyce Lavoie	X-FIT 17 h à 18 h Anaïs Beaulieu COMPLET	SPINNING 17 h 30 à 18 h 30 Tommy Dufour COMPLET	YOGA FLOW 16 h 30 à 17 h 30 Eugénie Capel	X-FIT 17 h à 18 h Marc-André Rasmussen	SPINNING 16 h 30 à 17 h 30 Josanne Savard COMPLET	BODY PILATES 16 h 30 à 17 h 30 Marie-Josée Bouchard	X-FIT 17 h à 18 h Anaïs Beaulieu COMPLET		BODY FIT 16 h 30 à 17 h 30 Charlotte Bilodeau	X-FIT 17 h à 18 h Marc-André Rasmussen COMPLET		
	SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 Nicolas Bastien COMPLET	CARDIO FIT 17 h 45 à 18 h 45 Joyce Lavoie			YOGA FLOW avancé 17 h 45 à 19 h Eugénie Capel			SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 Josanne Savard COMPLET	PILATES 17 h 45 à 18 h 35 Marie-Josée Bouchard					
		CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault							CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault					