

COURS DE GROUPE

Printemps 2024
29 avril au 23 mai

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

MATIN

MIDI

SOIR

	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine
		STEP INTERVALLES Lève-tôt 7 h à 8 h Adélaïde Bourque		SPINNING Lève-tôt 6 h 50 à 7 h 50 France Gaudreault							BODY FIT Lève-tôt 7 h à 8 h Adélaïde Bourque	
	YOGA 10 h à 11 h 15 Tommy Dufour						YOGA Vinyasa 10 h à 11 h 15 Nathalie Lamirande					
	YOGA Force et mouvement 12 h 10 À 13 h Marie-Josée Gravel	STEP INTERVALLES 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque		SPINNING 12 h 10 À 13 h Ann-Marie Lamothe	BODY FIT 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 À 13 h Anaïs Beaulieu	YOGA Force et mouvement 12 h 10 À 13 h Marie-Josée Gravel	CARDIO INTERVALLES 12 h 10 À 13 h France Gaudreault		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 Anaïs Beaulieu
		CARDIO FIT 16 h 30 à 17 h 30 Joyce Lavoie	X-FIT 17 h à 18 h Anaïs Beaulieu	SPINNING 17 h 30 à 18 h 30 Tommy Dufour			SPINNING 16 h 30 à 17 h 30 Josianne Savard	CARDIO FIT 16 h 30 à 17 h 30 Joyce Lavoie				X-FIT 17 h à 18 h Anaïs Beaulieu
	SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 Joyce Lavoie						SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 Josianne Savard					
		CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault						CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault				

Lundi 20 mai : Journée nationale des Patriotes = Pavillon sportif FERMÉ