

**HORAIRE CARTE AÉROBIE**  
27 mai au 7 août 2019

INDICE DE L'INTENSITÉ DES COURS :

MODÉRÉE	ÉLEVÉE
---------	--------

		LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>JOUR</b>		Salle de danse	Salle de danse	Salle de danse
		<b>CARDIO INTERVALLES</b> 9 h à 10 h Carl / Joyce	<b>ULTIME CARDIO / BODY STRONG</b> 9 h à 10 h Carl / Joyce	<b>ENERGIE STEP</b> 9 h à 10 h Carl / Joyce
		<b>CARDIO INTERVALLES</b> 12 h 10 à 13 h Carl / Joyce	<b>ULTIME CARDIO / BODY STRONG</b> 12 h 10 à 13 h Carl / Joyce	<b>ENERGIE STEP</b> 12 h 10 à 13 h Carl / Joyce
		<b>CARDIO INTERVALLES</b> 16 h 20 à 17 h 20 Carl / Joyce	<b>ULTIME CARDIO / BODY STRONG</b> 16 h 20 à 17 h 20 Carl / Joyce	<b>ENERGIE STEP</b> 16 h 20 à 17 h 20 Carl / Joyce
<b>SOIR</b>		<b>CARDIO INTERVALLES</b> 17 h 30 à 18 h 30 Carl / Joyce		<b>ENERGIE STEP</b> 17 h 30 à 18 h 30 Carl / Joyce

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis.

**27 mai au 26 juin** : Carl jour / Joyce soir

**2 et 3 juillet** : Carl

**8 au 10 juillet** : Joyce

**15 au 17 juillet** : Joyce

**22 au 24 juillet** : Carl

**29 au 31 juillet** : Carl

**5 au 7 août** : Carl