HORAIRE
COURS DE GROUPE
Pavillon sportif de l'UQAC

7 septembre au 20 décembre 2021

	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 de danse
MATIN		**CARDIO INTERVALLES** 8 h 45 à 9 h 45 Adélaïde Bourque			**BODY FIT** 8 h 45 à 9 h 45 Marie-Pierre Fillion			**CARDIO INTERVALLES** 8 h 45 à 9 h 45 Carl Laberge			**BODY FIT** 8 h 45 à 9 h 45 Marie-Pierre Fillion			**CARDIO INTERVALLES** 8 h 30 à 9 h 30 France Gaudreault
MATIN	**YOGA restauratif** 10 h à 11 h Nathalie Lamirande	**CARDIO SANS SAUT** 10 h 15 à 11 h 15 Adélaïde Bourque			**CARDIO TONUS** 10 h 15 à 11 h 15 Marie-Pierre Fillion		**YOGA restauratif** 10 h à 11 h Nathalie Lamirande	**CARDIO SANS SAUT** 10 h 15 à 11 h 15 Carl Laberge			**CARDIO TONUS** 10 h 15 à 11 h 15 Marie-Pierre Fillion			**ENDURANCE MUSCULAIRE** 10 à 11 h France Gaudreault
MATIN														
MIDI	**YOGA Force et mouvement** 12 h 10 À 13 h Nathalie Lamirande	**CARDIO INTERVALLES** 12 h 10 À 13 h France Gaudreault	**X-FIT** 12 h 10 À 13 h Chloé Stuart-Lachapelle	**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 Chloé Stuart-Lachapelle	**YOGA Force et mouvement** 12 h 10 À 13 h Nathalie Lamirande	**CARDIO INTERVALLES** 12 h 10 À 13 h France Gaudreault	**X-FIT** 12 h 10 À 13 h Julien Bastien	**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 Chloé Stuart-Lachapelle	**YOGA classique** 12 h 10 À 13 h Nathalie Lamirande	
MIDI														
SOIR	**SPINNING** 16 h 30 à 17 h 30 Joyce Lavoie	**ÉNERGIE STEP** 16 h 30 à 17 h 30 France Gaudreault	**X-FIT** 16 h 30 à 17 h 30 Julien Bastien	**YOGA FLOW** 16 h 30 à 17 h 30 Isabelle Cimon	**CARDIO FIT** 16 h 30 à 17 h 30 Carl Laberge	**X-FIT** 16 h 30 à 17 h 30 Anaïs Beaulieu	**SPINNING** 16 h 30 à 17 h 30 Joyce Lavoie	**ÉNERGIE STEP** 16 h 30 à 17 h 30 France Gaudreault	**X-FIT** 16 h 30 à 17 h 30 Julien Bastien	**YOGA FLOW** 16 h 30 à 17 h 30 Isabelle Cimon		**X-FIT** 16 h 30 à 17 h 30 Julien Bastien		
SOIR	**SPINNING** 18 h à 19 h Joyce Lavoie	**ÉNERGIE STEP** 18 h à 19 h France Gaudreault	**X-FIT** 17 h 45 à 18 h 45 Julien Bastien	**YOGA FLOW** 18 h à 19 h Isabelle Cimon	**CARDIO FIT** 18 h à 19 h Carl Laberge	**X-FIT** 17 h 45 à 18 h 45 Anaïs Beaulieu	**SPINNING** 18 h à 19 h Joyce Lavoie	**ÉNERGIE STEP** 18 h à 19 h France Gaudreault	**X-FIT** 17 h 45 à 18 h 45 Julien Bastien					
SOIR						**X-FIT** 19 h à 20 h Anaïs Beaulieu								