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