COURS DE GROUPE
Pavillon sportif de l'UQAC

HIVER 2022
10 janvier au 30 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 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
		CARDIO SANS SAUT 10 h à 11 h Adélaïde Bourque			**CARDIO TONUS SANS SAUT** 10 h à 11 h Marie-Pierre Fillion		**YOGA restauratif** 10 h à 11 h Nathalie Lamirande	**CARDIO SANS SAUT** 10 h à 11 h Carl Laberge			**CARDIO TONUS SANS SAUT** 10 h à 11 h Marie-Pierre Fillion			**ENDURANCE MUSCULAIRE** 9 h 45 à 10 h 45 France Gaudreault
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 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 Julien Bastien	**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 Julien Bastien	**YOGA classique** 12 h 10 À 13 h Nathalie Lamirande	
SOIR	**SPINNING** 16 h 30 à 17 h 30 Josianne Savard	**ENERGIE STEP INTERVALLES** 16 h 30 à 17 h 30 Joyce Lavoie	**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	**ENERGIE STEP INTERVALLES** 16 h 30 à 17 h 30 Adélaïde Bourque	**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		
	SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 Josianne Savard	**BODY FIT** 17 h 45 à 18 h 45 Marie-Pierre Fillion		**YOGA FLOW** 17 h 45 à 18 h 45 Isabelle Cimon	**CARDIO FIT** 17 h 45 à 18 h 45 Carl Laberge		**SPINNING** 17 h 45 à 18 h 45 Josianne Savard	**ENERGIE STEP INTERVALLES** 17 h 45 à 18 h 45 Adélaïde Bourque						
						X-FIT 19 h à 20 h Anaïs Beaulieu								