

Horaire des cours de groupe 2024

MARDI 3 SEPTEMBRE			MERCREDI 4 SEPTEMBRE			JEUDI 5 SEPTEMBRE		
Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine
SPINNING Lève-tôt 6 h 50 à 7 h 40 Josianne Savard								
							BODY FIT 8 h 30 à 9 h 30 Adélaïde Bourque	
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 Anne-Marie Lamothe	ÉTIREMENT ET MOBILITÉ 12 h 10 À 13 h Anne-Marie Lamothe	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 Marc-Antoine Laroche
				CARDIO TONUS SANS SAUT 13 h 15 à 14 h 15 Ann-Marie Lamothe				
SPINNING 17 h 30 à 18 h 30 Tommy Dufour	YOGA FLOW 16 h 30 à 17 h 30 Eugénie Capel	X-FIT 17 h à 18 h Marc-Antoine Laroche	SPINNING 16 h 30 à 17 h 30 Josianne Savard	CARDIO STEP 16 h 30 à 17 h 30 Joyce Lavoie	X-FIT 17 h à 18 h Anaïs Beaulieu		BODY FIT 16 h 30 à 17 h 30 Charlotte Bilodeau	X-FIT 17 h à 18 h Marc-Antoine Laroche
	YOGA FLOW Avancé 17 h 45 à 19 h Eugénie Capel		SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 Josianne Savard	CARDIO FIT 17 h 50 à 18 h 50 Marie-Josée Bouchard				
				CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault				