

|       |  | 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 polyvalente  |
| MATIN |  |   |   |  | SPINNING<br>Lève-tôt<br>6 h 50 à 7 h 40<br><br>Josianne Savard           |  |   |  |  |   |   |   |   |   |  |
|       |  |   | STEP<br>INTERVALLES<br>8 h 30 à 9 h 30<br><br>Adélaïde Bourque          |  |  |  |   |  |  |   |   | BODY FIT<br>8 h 30 à 9 h 30<br><br>Adélaïde Bourque     |   |   | CARDIO<br>INTERVALLES<br>8 h 30 à 9 h 30<br><br>France Gaudreault  |
|       |  | YOGA<br>10 h à 11 h 15<br><br>Tommy Dufour                                  |   |  |  |  |   |  |  |   |   |   |   | YOGA FLOW<br>10 h à 11 h<br><br>Eugénie Capel | SPINNING<br>10 h à 11 h<br><br>France Gaudreault<br><b>COMPLET</b> |
| MIDI  |  | YOGA<br>Actif<br>12 h 10 À 13 h<br><br>Tommy Dufour                         | STEP<br>INTERVALLES<br>12 h 10 À 13 h<br><br>Adélaïde Bourque           | X-FIT<br>12 h 10 À 13 h<br><br>Ann-Marie Lamothe<br><b>COMPLET</b> | SPINNING<br>12 h 10 À 13 h<br><br>Marie-Josée Bouchard<br><b>COMPLET</b> | BODY FIT<br>12 h 10 À 13 h<br><br>Adélaïde Bourque         | X-FIT<br>12 h 10 À 13 h<br><br>Anne-Marie Lamothe<br><b>COMPLET</b> | ÉTIREMENT ET<br>MOBILITÉ<br>12 h 10 À 13 h<br><br>Anne-Marie Lamothe   | CARDIO<br>INTERVALLES<br>12 h 10 À 13 h<br><br>France Gaudreault |   | SPINNING<br>12 h 10 À 13 h<br><br>France Gaudreault<br><b>COMPLET</b>   | BODY FIT<br>12 h 10 À 13 h<br><br>Adélaïde Bourque      | X-FIT<br>12 h 10 À 13 h<br><br>Marc-Antoine Laroche |   |  |
|       |  |   | CARDIO TONUS<br>SANS SAUT<br>13 h 15 à 14 h 15<br><br>Ann-Marie Lamothe |  |  |  |   |  |  |   | CARDIO TONUS<br>SANS SAUT<br>13 h 15 à 14 h 15<br><br>Ann-Marie Lamothe |   |   |   |  |
| SOIR  |  | SPINNING<br>16 h 30 à 17 h 30<br><br>Josianne Savard<br><b>COMPLET</b>      | CARDIO STEP<br>16 h 30 à 17 h 30<br><br>Joyce Lavoie                    | X-FIT<br>17 h à 18 h<br><br>Eugénie Beaulieu<br><b>COMPLET</b>     | SPINNING<br>17 h 30 à 18 h 30<br><br>Tommy Dufour<br><b>COMPLET</b>      | YOGA FLOW<br>16 h 30 à 17 h 30<br><br>Eugénie Capel        | X-FIT<br>17 h à 18 h<br><br>Marc-Antoine Laroche                    | SPINNING<br>16 h 30 à 17 h 30<br><br>Josianne Savard<br><b>COMPLET</b> | CARDIO STEP<br>16 h 30 à 17 h 30<br><br>Joyce Lavoie             | X-FIT<br>17 h à 18 h<br><br>Anaïs Beaulieu                    |   | BODY FIT<br>16 h 30 à 17 h 30<br><br>Charlotte Bilodeau | X-FIT<br>17 h à 18 h<br><br>Marc-Antoine Laroche    |   |  |
|       |  | SPINNING<br>17 h 45 à 18 h 45<br><br>Marie-Josée Bouchard<br><b>COMPLET</b> |   |  |  | YOGA FLOW<br>Avancé<br>17 h 45 à 19 h<br><br>Eugénie Capel |   | SPINNING<br>17 h 45 à 18 h 45<br><br>Josianne Savard<br><b>COMPLET</b> | CARDIO FIT<br>17 h 50 à 18 h 50<br><br>Marie-Josée Bouchard      |   |   |   |   |   |  |
|       |  |   | CARDIO<br>INTERVALLES<br>19 h à 20 h<br><br>France Gaudreault           |  |  |  |   |  |  | CARDIO<br>INTERVALLES<br>19 h à 20 h<br><br>France Gaudreault |   |   |   |   |  |