

COURS DE GROUPE
Automne 2024
03 septembre au 19 décembre

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