

COURS DE GROUPE

Hiver 2025
6 janvier au 25 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 polyvalente
MATIN					SPINNING Lève-tôt 6 h 50 à 7 h 40 Josianne Savard						SPINNING Lève-tôt 6 h 50 à 7 h 40 Josianne Savard				
			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 Classique 10 h à 11 h 15 Tommy Dufour						PILATES 11 h à 11 h 50 Viviane Bisson						YOGA FLOW 10 h à 11 h Eugénie Capel	SPINNING 10 h à 11 h France Gaudreault
MIDI		YOGA Vinyasa 12 h à 13 h Tommy Dufour	STEP INTERVALLES 12 h 10 à 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 à 13 h COMPLET	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 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-Pierre Fillion	CARDIO STEP 16 h 30 à 17 h 30 Joyce Lavoie	X-FIT 17 h à 18 h Anaïs Beaulieu	SPINNING 17 h 30 à 18 h 30 COMPLET	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		
		SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 Marie-Pierre Fillion				YOGA FLOW Avancé 17 h 45 à 19 h Eugénie Capel		SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 Josianne Savard							
			CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault							CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault		ÉTIREMENT ET MOBILITÉ 19 h à 20 h Tommy Dufour			

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis. Lundi le 21 avril, les cours seront interrompus.