

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 45 COMPLET France 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 Ann-Marie Lamothe	SPINNING 12 h 10 à 13 h COMPLET Tommy Dufour	BODY FIT 12 h 10 à 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 à 13 h COMPLET Ann-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 COMPLET France Gaudreault	BODY FIT 12 h 10 à 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 à 13 h COMPLET Ann-Marie Lamothe		
			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						
		SPINNING 16 h 30 à 17 h 30 COMPLET Anne-Pierre Fillion	CARDIO STEP 16 h 30 à 17 h 30 Joyce Lavoie	X-FIT 17 h à 18 h COMPLET Anais Beaulieu	SPINNING 17 h 30 à 18 h 30 COMPLET Tommy Dufour	YOGA FLOW 16 h 30 à 17 h 30 COMPLET Eugénie Capel	X-FIT 17 h à 18 h COMPLET Ann-Marie Lamothe	SPINNING 16 h 30 à 17 h 30 COMPLET Josianne Savard	CARDIO STEP 16 h 30 à 17 h 30 COMPLET Joyce Lavoie	X-FIT 17 h à 18 h COMPLET Anais Beaulieu		BODY FIT 16 h 30 à 17 h 30 Charlotte Bilodeau	X-FIT 17 h à 18 h COMPLET Ann-Marie Lamothe		
SOIR		SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 COMPLET Anne-Pierre Fillion				YOGA FLOW Avancé 17 h 45 à 19 h Eugénie Capel		SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 COMPLET 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.