

		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					<b>SPINNING</b> Lève-tôt 6 h 50 à 7 h 40  Josianne Savard						<b>SPINNING</b> Lève-tôt 6 h 50 à 7 h 40  Josianne Savard				
			<b>STEP INTERVALLES</b> 8 h 30 à 9 h 30  Adélaïde Bourque									<b>BODY FIT</b> 8 h 30 à 9 h 30  Adélaïde Bourque			<b>CARDIO INTERVALLES</b> 8 h 30 à 9 h 30  France Gaudreault
		<b>YOGA Classique</b> 10 h à 11 h 15  Tommy Dufour						<b>PILATES</b> 11 h à 11 h 45  France Bisson						<b>YOGA FLOW</b> 10 h à 11 h  Eugénie Capel	<b>SPINNING</b> 10 h à 11 h  France Gaudreault
MIDI		<b>YOGA Vinyasa</b> 12 h à 13 h  Tommy Dufour	<b>STEP INTERVALLES</b> 12 h 10 à 13 h  Adélaïde Bourque	<b>X-FIT</b> 12 h 10 à 13 h  <b>COMPLET</b>	<b>SPINNING</b> 12 h 10 à 13 h  <b>COMPLET</b>	<b>BODY FIT</b> 12 h 10 à 13 h  Adélaïde Bourque	<b>X-FIT</b> 12 h 10 à 13 h  <b>COMPLET</b>	<b>ÉTIREMENT ET MOBILITÉ</b> 12 h 10 à 13 h  Anne-Marie Lamothe	<b>CARDIO INTERVALLES</b> 12 h 10 à 13 h  France Gaudreault		<b>SPINNING</b> 12 h 10 à 13 h  <b>COMPLET</b>	<b>BODY FIT</b> 12 h 10 à 13 h  Adélaïde Bourque	<b>X-FIT</b> 12 h 10 à 13 h  <b>COMPLET</b>		
			<b>CARDIO TONUS SANS SAUT</b> 13 h 15 à 14 h 15  Ann-Marie Lamothe							<b>CARDIO TONUS SANS SAUT</b> 13 h 15 à 14 h 15  Ann-Marie Lamothe					
		<b>SPINNING</b> 16 h 30 à 17 h 30  <b>COMPLET</b>	<b>CARDIO STEP</b> 16 h 30 à 17 h 30  Joyce Lavoie	<b>X-FIT</b> 17 h à 18 h  <b>COMPLET</b>	<b>SPINNING</b> 17 h 30 à 18 h 30  <b>COMPLET</b>	<b>YOGA FLOW</b> 16 h 30 à 17 h 30  Eugénie Capel	<b>X-FIT</b> 17 h à 18 h  <b>COMPLET</b>	<b>SPINNING</b> 16 h 30 à 17 h 30  <b>COMPLET</b>	<b>CARDIO STEP</b> 16 h 30 à 17 h 30  Joyce Lavoie	<b>X-FIT</b> 17 h à 18 h  <b>COMPLET</b>		<b>BODY FIT</b> 16 h 30 à 17 h 30  Charlotte Bilodeau	<b>X-FIT</b> 17 h à 18 h  <b>COMPLET</b>		
SOIR		<b>SPINNING</b> 17 h 45 à 18 h 45  <b>COMPLET</b>				<b>YOGA FLOW Avancé</b> 17 h 45 à 19 h  Eugénie Capel		<b>SPINNING</b> 17 h 45 à 18 h 45  <b>COMPLET</b>							
			<b>CARDIO INTERVALLES</b> 19 h à 20 h  France Gaudreault						<b>CARDIO INTERVALLES</b> 19 h à 20 h  France Gaudreault		<b>ÉTIREMENT ET MOBILITÉ</b> 19 h à 20 h  Tommy Dufour				