

COURS DE GROUPE

Printemps 2025
28 avril au 22 mai

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

MATIN

MIDI

SOIR

	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine
		STEP INTERVALLES Lève-tôt 7 h à 7 h 50 Adélaïde Bourque		SPINNING Lève-tôt 6 h 50 à 7 h 50 Josianne Savard							BODY FIT Lève-tôt 7 h à 7 h 50 Adélaïde Bourque	
	YOGA Classique 10 h à 11 h 15 Tommy Dufour						PILATES 11 h à 11 h 50 Viviane Brisson					
	YOGA Vinyasa 12 h À 13 h Tommy Dufour	STEP INTERVALLES 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque		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 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 France Gaudreault	BODY FIT 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 À 13 h Marc-Antoine Laroche
								CARDIO TONUS SANS SAUT 13 h 15 à 14 h 15 Anne-Marie Lamothe				
	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 Marc-Antoine Laroche	SPINNING 17 h 30 à 18 h 30 Tommy Dufour	YOGA FLOW 16 h 30 à 17 h 30 Eugénie Capel		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 Marc-Antoine Laroche		
		CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault						CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault				

Lundi 19 mai : Journée nationale des Patriotes = Pavillon sportif FERMÉ