

HORAIRE AUTOMNE 2017

DU LUNDI 18 SEPTEMBRE 2017

AU LUNDI 21 DÉCEMBRE 2017

(14 SEMAINES)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
9h30 à 10h30 YOGA ZEN Nancy	10h30 à 11h30 Stretching débutant Hélène	10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Nancy	9h25 à 10h25 100% STRETCHING Nancy F.	9h00 à 9h50 Karibou 2 à 3 ans Anne-Marie S.C. Durée: 10 semaines
10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Nancy	12h00 à 12h45 BodyRock/Tabata(45 min) Rachel	12h05 à 12h50 Stretching Dynamique (45 min) Nancy	10h30 à 11h30 Bébé & Maman Intérieur et extérieur à votre rythme Nancy F.	10h00 à 10h50 Karibou 2 à 3 ans Anne-Marie S.C. Durée: 10 semaines
17h30 à 18h30 Spinning intermédiaire Anne-Marie N.	12h05 à 12h50 Cardio Tonus Latino Hélène	14h30 à 15h30 Cardio Tonus Latino Nancy	12h00 à 12h45 Cardio-Boxe (45 min) Rachel	
17h30 à 18h30 Cross Training intermédiaire Anne-Marie S.C.	17h00 à 18h00 Stretch. Dynamique Hélène	17h15 à 18h15 Gravité Émilie F.	17h15 à 18h15 BodyFit / Tonus (35 ans +) Jacinthe	
18h15 à 19h15 Stretch. Dynamique intermédiaire Nancy	17h15 à 18h15 TABATA Intense... Jacinthe	17h30 à 18h30 Cardio Tonus Latino Hélène	17h30 à 18h30 SURPRISE 100% TONUS à votre rythme Mathilde	
18h20 à 19h20 Cardio-Boxe Ariane	18h15 à 19h00 PARENT & ENFANT 4 à 11 ans / 45 min Lise-Anne	17h30 à 18h30 Cours Prénataux Yoga et Tonus Lise-Anne	18h30 à 19h30 Cross Training Jacinthe	
18h40 à 19h40 J'pense à Moi (PERTE DE POIDS) Alexandra	18h15 à 19h15 Cardio BEAT DRUM LATINO... Hélène	17h15 à 18h15 Spinning Anne-Marie N.	18h25 à 19h40 ZUMBA ** 1H15 Michelle & Cathy	
19h15 à 20h15 Stretch. Dynamique et Yoga ZEN Nancy	18h15 à 19h30 Trampo + Abdos TABATA 1h15 Marie-Aimée F.	18h40 à 19h40 Stretch. Dynamique début-interm. Hélène	18h40 à 19h40 J'pense à Moi (PERTE DE POIDS) Mathilde	
19h45 à 21h00 Spinning Abdos 1h15 Olivia	19h30 à 20h30 ZUMBA Michelle & Cathy	18h30 à 19h30 Spinning Anne-Marie N.	19h00 à 20h15 Trampoline & TABATA 1h15 Maëlle	
20h00 à 21h00 Cardio-boxe BodyRock / Tabata Véronique B.		18h45 à 19h45 J'pense à Moi (PERTE DE POIDS) Alexandra		

HORAIRE FLEXIBLE!

Vous pouvez reprendre vos cours manqués à n'importe quel moment dans votre session actuelle... et ce dans n'importe quelle discipline des cours RÉGULIERS
Bon entraînement!

LÉGENDE

SALLE LE DONJON

SALLE LES TROPIQUES

SALLE L'ÉVEREST

SALLE L'OASIS

 cours RÉGULIERS

 cours PRIVÉS 8 pers. max