

HORAIRE AUTOMNE 2018

DU 10 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE 2018

(15 semaines de cours)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 à 10h30 YOGA ZEN Nancy	10h30 à 11h30 Stretching débutant Hélène	9h30 à 10h30 Prévention en TMS (Semi-Privé) Nancy	10h00 à 11h00 Yoga détente Sandy	9h00 à 9h50 Karibou 2 à 2 1/2 ans Camille	9h00 à 9h50 Karibou 2 à 3 ans Carole-Anne
10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Nancy	12h00 à 12h45 Cardio-Boxe (45 min) Rachel	10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Nancy	12h00 à 12h45 TABATA (45 min) Rachel	10h00 à 10h50 Karibou 2 1/2 à 3 ans Camille	10h00 à 10h50 Karibou 3 à 4 ans Carole-Anne
10h45 à 11h45 Bébé & Maman intérieur/extérieur Camille	17h00 à 18h00 Stretch. Dynamique Hélène	12h00 à 12h45 Stretching Dynamique Nancy	17h15 à 18h15 TABATA Jacinthe (Kiné)	11h00 à 11h50 Karibou 3 à 4 ans Camille	11h00 à 11h50 Karibou 2 à 3 ans Carole-Anne
12h00 à 12h45 SURPRISE TONUS (45 min) Rachel	17h15 à 18h15 BodyFit Jacinthe (Kiné)	10h45 à 11h45 Bébé & Maman intérieur/extérieur Camille	17h30 à 18h30 Boxe-Fit (Semi-Privé) Ariane	10h30 à 11h30 Tonus prénatal Jessyca (Kiné)	
12h05 à 12h50 TABATA Camille	18h15 à 19h15 Beat Drum & Stretching Hélène	14h30 à 15h30 Cardio Tonus Latino Nancy	17h30 à 18h30 Spinning Valérie		
16h15 à 17h15 Stretch. Dynamique intermédiaire Nancy	18h15 à 19h30 TRAMPO & TONUS (1h15) Karol-Ann	17h15 à 18h15 Spinning Anne-Marie N.	18h30 à 19h30 BodyFit Alexandra		
17h15 à 18h15 Cardio Tonus Latino Hélène	19h20 à 20h20 ZUMBA Michelle	17h30 à 18h30 Cardio Tonus Latino Hélène	18h35 à 19h35 CrossTraining (Semi-Privé) Jacinthe (Kiné)		
17h30 à 18h30 TABATA Anne-Marie S-C		18h35 à 19h35 Tonus prénatal Jessyca (Kiné)	17h25 à 18h25 Yoga détente Marie-Pier		
18h35 à 19h35 CrossTraining (Semi-Privé) Anne-Marie S-C		17h30 à 18h30 Parent & enfant Véronique	18h30 à 19h45 Trampo-TABATA 1h15 Maëlle		
18h20 à 19h20 Stretch. Dynamique intermédiaire Hélène		18h40 à 19h40 Stretching Dynamique Hélène			
18h30 à 19h30 Cardio-boxe TABATA Véronique					
19h30 à 20h30 Yoga détente Marie-Pier					

LÉGENDE

 cours SEMI-PRIVÉS
 cours RÉGULIERS

SALLE L'OASIS

SALLE LE DONJON

SALLE LES TROPIQUES

SALLE L'ÉVEREST

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!

Notez que certaines modifications pourront être apportées à cet horaire.