

# HORAIRE HIVER 2018

DU LUNDI 15 JANVIER 2018  
AU VENDREDI 13 AVRIL 2018

(12 semaines de cours)

(Durée: 13 semaines de cours MOINS la relâche scolaire)

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	11h00 à 12h00 Bébé & Maman intérieur à votre rythme Émily P. (Kiné)	12h05 à 12h50 Stretching Dynamique (45 min) Nancy	10h30 à 11h30 Bébé & Maman intérieur à votre rythme Nancy F.	10h00 à 10h50 Karibou 1 à 3 ans Anne-Marie S.C. Durée: 10 semaines
12h00 à 12h45 SURPRISE TONUS (45 Minutes) Rachel	12h00 à 12h45 BodyRock/Tabata(45 min) Rachel	14h30 à 15h30 Cardio Tonus Latino Nancy	12h00 à 12h45 Cardio-Boxe (45 min) Rachel	
17h15 à 18h15 CARDIO TONUS LATINO Hélène	17h00 à 18h00 Stretch. Dynamique Hélène	17h15 à 18h15 TABATA Jacinthe	17h15 à 18h15 TABATA (interm. Avancé) Jacinthe	
17h30 à 18h30 TABATA à votre rythme Anne-Marie S-C	17h15 à 18h15 BodyFit / Tonus Jacinthe	17h30 à 18h30 Gravité Émily P. (Kiné)	17h45 à 18h45 SURPRISE 100% TONUS à votre rythme Alexandra	
17h30 à 18h30 Cross Training intermédiaire Maxim	18h30 à 19h45 BOOTCAMP TABATA (1h15) Marie-Aimée F.	17h30 à 18h30 Cardio Tonus Latino Hélène	17h30 à 18h30 Cours tonus PRÉNATAL Émilie P. (Kinésiologue)	
18h15 à 19h15 Stretch. Dynamique intermédiaire Nancy	18h15 à 19h15 cardio BEAT DRUM LATINO Hélène	18h40 à 19h40 Stretch. Dynamique début-interm. Hélène	18h30 à 19h30 Cross Training Jacinthe	
18h20 à 19h20 Cardio-Boxe Ariane	18h15 à 19h30 TRAMPO + TABATA TABATA (1h15) Karol-Ann	18h30 à 19h30 Spinning Anne-Marie N.	18h25 à 19h40 ZUMBA ** 1H15 Michelle & Cathy	
18h40 à 19h40 J'pense à Moi (PERTE DE POIDS) Alexandra	19h20 à 20h20 FIESTA ZUMBA Michelle & Cathy		19h00 à 20h00 J'pense à Moi (PERTE DE POIDS) Alexandra	
19h15 à 20h15 Stretch. Dynamique Yoga ZEN Nancy			19h00 à 20h15 Trampoline & TABATA 1h15 Maëlle	
20H00 À 21H00 Cardio-boxe BodyRock / Tabata Véronique B.				

## 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!

## LEGENDE

SALLE L'ÉVEREST

SALLE L'OASIS

SALLE LE DONJON

SALLE LES TROPIQUES

 cours RÉGULIERS

 cours PRIVÉS 8 pers. max

