

HORAIRE HIVER 2019

DU 14 JANVIER AU 12 AVRIL 2019

12 semaines de cours

(pas de cours à la semaine de relâche)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Sandy	9h25 à 10h25 N Cardio Beat Hélène	9h30 à 10h30 N Exercices thérapeutiques (Semi-Privé) Michael (Kiné)	10h00 à 11h00 N Yoga détente Sandy	9h00 à 9h50 Karibou 2 à 2 1/2 ans Camille
10h00 à 11h00 Bébé & Maman Cardio-Tonus Camille	10h30 à 11h30 Stretching débutant Hélène	10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Carmelle	12h00 à 12h45 TABATA (45 min) Rachel	10h00 à 10h50 Karibou 2 1/2 à 3 ans Camille
12h00 à 12h45 N Strong Cardio (45 min) Rachel	12h00 à 12h45 Cardio-Boxe (45 min) Rachel	12h00 à 12h45 Stretching Dynamique Hélène	16h15 à 17h15 N Yoga Yin Sandy	11h00 à 11h50 Karibou 3 à 4 ans Camille
16h15 à 17h15 Stretch. Dynamique intermédiaire Hélène	12h05 à 12h50 N J'pense à moi Camille	14h30 à 15h30 N Cardio Beat Hélène	17h15 à 18h15 TABATA Jacinthe (Kiné)	DIMANCHE 9h00 à 9h50 Karibou 2 à 2 1/2 ans Carole-Anne
17h15 à 18h15 Spinning Anne-Marie N. & Valérie	17h00 à 18h00 Stretch. Dynamique Hélène	17h30 à 18h30 Cardio Tonus Latino Hélène	18h20 à 19h20 N J'pense à moi Valérie	10h00 à 10h50 Karibou 2 1/2 à 3 ans Carole-Anne
17h20 à 18h20 TABATA Anne-Marie S-C	17h15 à 18h15 BodyFit Jacinthe (Kiné)	18h30 à 19h30 Tonus prénatal Jessyca (Kiné)	18h30 à 19h30 BodyFit Alexandra	11h00 à 11h50 Karibou 3 à 4 ans Carole-Anne
18h25 à 19h25 Stretch. Dynamique intermédiaire Hélène	18h15 à 19h30 TRAMPO & TONUS (1h15) Karol-Ann	18h35 à 19h35 Cardio-boxe TABATA Véronique	18h30 à 19h45 Trampo-TABATA (1h15) Maëlle	
19h30 à 20h30 N Yoga détente Marie-Pier	18h20 à 19h20 Cardio-Boxe Marie-Aimée			
	18h20 à 19h20 N Puissance Tandem Les Sœurs Sicard-Coutu			
	19h20 à 20h20 ZUMBA Michelle & Cathy			

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

LÉGENDE

cours RÉGULIERS

cours SEMI-PRIVÉS

Nouveau cours

SALLE L'OASIS

SALLE LES TROPIQUES

SALLE LE DONJON