



AÉROFORME

EXPERTS DU MOUVEMENT HUMAIN

PROGRAMMATION AUTOMNE 2020

DU 8 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE 2020

15 semaines de cours

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h00 à 11h00 COMPLET Bébé-maman Jessyca (kiné)	10h30 à 11h30 COMPLET Bébé-maman Jessyca (kiné)	10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Hélène	12h05 à 12h50 COMPLET Cardio-Boxe (45 min) Rachel	12h05 à 12h50 Intensité Tonus (45 min) Rachel
10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Hélène	12h05 à 12h50 COMPLET TABATA (45 min) Rachel	12h00 à 13h00 Bébé-Maman & Prénatal Jessyca (Kiné)	17h15 à 18h15 TABATA Jacinthe (Kiné)	13h00 à 14h00 Retraite active Léanne (Kiné)
12h05 à 12h50 COMPLET Strong Cardio (45 min) Rachel	17h05 à 18h05 Surprise! Marie-Aimée	13h15 à 14h00 Latino Cardio Beat (45 min) Hélène	18h35 à 19h35 Bodyfit Alexandra	
17h15 à 18h15 Stretching Dynamique Hélène & Carmelle	17h15 à 18h15 H.I.I.T. Jacinthe (Kiné)	17h20 à 18h20 Spinning A-Marie & Valérie	18h30 à 19h35 COMPLET Trampo & TABATA (1h15) Cynthia	
17h20 à 18h30 COMPLET TABATA Anne-Marie S-C	18h45 à 19h45 ZUMBA Cathy			
18h25 à 19h25 Cardio-Boxe Ariane	18h15 à 19h30 Trampo & Tonus (1h15) Karol-Ann			
18h30 à 19h30 N La barre plus haute Anne-Marie S-C				

*Notez que certaines modifications pourront être apportées à cet horaire.

LÉGENDE

Cours RÉGULIERS

Cours SEMI-PRIVÉS

Nouveau cours **N**

Salle Les Tropiques

Salle Oasis



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!