

# Programmation Automne

Début des cours le 6 septembre

## Lundi

7h à 7h45: Tonus & Stretch. Lise-Anne

10h30 à 11h30: Stretch dynamique. Hélène

13h15 à 14h15: Cardio Latino. Hélène

16h15 à 17h: Cardio-Boxe. Rachel

17h15 à 18h15: Spinning. Valérie et A-Marie N.

## Mercredi

10h30 à 11h30: Stretch dynamique. Hélène

13h15 à 14h15: Cardio Latino. Hélène

19h10 à 19h55: Cardio-boxe. Ariane

20h à 20h45: Tabata. Rachel

## Jeudi

16h15 à 17h: Tonus. Rachel

## Vendredi

10h à 11h: Bébé maman. Jessyca

12h05 à 12h50: Tonus & Stretch. Lise-Anne

