



# AÉROFORME

EXPERTS DU MOUVEMENT HUMAIN

## PROGRAMMATION HIVER 2020

Du 13 Janvier au 11 Avril 2020

### 12 semaines de cours

(pas de cours à la semaine de relâche)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h40 à 10h25 Cardio Beat (45 min) Hélène	10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Carmelle	9h15 à 10h15 Exercices thérapeutiques Michaël (Kiné)	10h30 à 11h30 <b>N</b> Retraite Active Léanne (Kiné)	12h05 à 12h50 <b>N</b> Intensité Tonus (45 min) Rachel
10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Hélène	12h05 à 12h50 Cardio-Boxe (45 min) Rachel	10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Hélène	12h05 à 12h50 TABATA (45 min) Rachel	
12h05 à 12h50 Strong Cardio (45 min) Rachel	16h30 à 17h30 <b>N</b> Yoga de Conscience Danielle	12h05 à 12h50 Stretching Dynamique (45 min) Hélène	14h00 à 15h00 <b>N</b> Retraite Active Micheline	<b>SAMEDI</b> 9h00 à 9h50 Karibou 2 à 2 1/2 ans Sarah
17h15 à 18h15 Stretching Dynamique Hélène	17h15 à 18h15 Bodyfit Alexandra	12h05 à 12h50 Surprise! (45 min) Marie-Aimée	17h15 à 18h15 TABATA Jacinthe (Kiné)	10h00 à 10h50 Karibou 2 1/2 à 3 ans Sarah
17h15 à 18h15 Spinning Valérie M.	17h15 à 18h15 H.I.I.T. Jacinthe (Kiné)	17h00 à 18h00 Zumba Tonus Latino Hélène	17h15 à 18h15 <b>N</b> ZUMBA Valérie H. (Kiné)	11h00 à 11h50 Karibou 3 à 4 ans Sarah
17h20 à 18h20 TABATA Anne-Marie S-C	18h15 à 19h30 Trampo & Tonus (1h15) Karol-Ann	17h15 à 18h15 Mise en forme Débutant Jessyca (Kiné)	18h30 à 19h30 Bodyfit Alexandra	
18h20 à 19h20 Bodyfit Alexandra	18h45 à 19h45 <b>N</b> ZUMBA Cathy	18h30 à 19h30 Cardio-Boxe & TABATA Véronique	18h30 à 19h45 Trampo & TABATA (1h15) Ariane	
18h30 à 19h30 Mise en forme Débutant Jessyca (Kiné)		18h30 à 19h30 Tonus Prénatal Jessyca (Kiné)		

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

LÉGENDE	
cours RÉGULIERS	
cours SEMI-PRIVÉS	
NOUVEAU cours	
Salle Les Tropiques	
Salle Le Donjon	
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!