



AÉROFORME

EXPERTS DU MOUVEMENT HUMAIN

PROGRAMMATION HIVER 2021

DU 11 JANVIER AU 9 AVRIL 2021

13 semaines de cours

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
7h00 à 7h45 N Surprise lève-tôt (45 min) Lise-Anne	10h30 à 11h30 Bébé-maman Jessyca (kiné)	10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Hélène	10h30 à 11h30 Retraite active Jessyca (Kiné)	9h00 à 9h45 Karibou 2 à 2 1/2 ans Rosalie
10h00 à 11h00 Bébé-maman Jessyca (kiné)	12h05 à 12h50 HIIT (45 min) Rachel	13h15 à 14h00 Latino Cardio Beat (45 min) Hélène	12h05 à 12h50 TABATA (45 min) Rachel	10h00 à 10h45 N Surprise Weekend (45 min) Lise-Anne
10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Hélène	17h15 à 18h15 Surprise! Marie-Aimée	17h20 à 18h20 Spinning A-Marie & Valérie	17h15 à 18h15 TABATA Jacinthe (Kiné)	10h00 à 10h45 Karibou 2 1/2 à 3 ans Rosalie
12h05 à 12h50 Strong Cardio (45 min) Rachel	17h10 à 18h10 HIIT Jacinthe (Kiné)	17h25 à 18h25 Tonus prénatal Jessyca (Kiné)	17h25 à 18h25 N Intervalles STEP Véronique	11h00 à 11h45 Karibou 3 à 4 ans Rosalie
17h15 à 18h15 Stretching Dynamique Hélène	18h45 à 19h45 ZUMBA Cathy		18h35 à 19h35 Bodyfit Véronique	DIMANCHE 9h00 à 9h45 Karibou 2 à 2 1/2 ans Tanya
17h20 à 18h20 TABATA Anne-Marie S-C	18h15 à 19h30 Trampo & Tonus (1h15) Karol-Ann		18h30 à 19h45 Trampo & TABATA (1h15) Cynthia	10h00 à 10h45 Karibou 2 1/2 à 3 ans Tanya
18h25 à 19h25 Cardio-Boxe Ariane				11h00 à 11h45 Karibou 3 à 4 ans Tanya
18h30 à 19h30 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

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!