

# HORAIRE PRINTEMPS 2019

DU 15 AVRIL AU 23 JUIN 2019

10 semaines de cours

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 à 11h00 <b>Bébé &amp; Maman</b> intérieur/extérieur Camille	9h25 à 10h25 <b>N</b> <b>Cardio Beat</b> Hélène	9h20 à 10h20 <b>N</b> <b>Exercices thérapeutiques</b> (Semi-Privé) Michael (Kiné)	11h00 à 12h00 <b>N</b> <b>Yoga détente</b> Sandy	12h05 à 12h50 <b>Cardio-Boxe</b> (45 min) Ariane	9h00 à 9h50 <b>Karibou 2 à 2 1/2 ans</b> Camille
10h30 à 11h30 <b>Stretching Dynamique</b> Hélène	10h30 à 11h30 <b>Stretching</b> débutant Hélène	10h00 à 11h00 <b>Bébé &amp; Maman</b> intérieur/extérieur Camille	12h00 à 12h45 <b>TABATA</b> (45 min) Rachel		10h00 à 11h00 <b>N</b> <b>Parent &amp; enfant</b> Lise-Anne & Mathieu
12h00 à 12h45 <b>N</b> <b>Strong Cardio</b> (45 min) Rachel	12h00 à 12h45 <b>Cardio-Boxe</b> (45 min) Rachel	10h30 à 11h30 <b>Stretching Dynamique</b> Carmelle	16h30 à 17h30 <b>N</b> <b>Yoga Yin</b> Sandy		10h00 à 10h50 <b>Karibou 2 1/2 à 3 ans</b> Camille
16h15 à 17h15 <b>Stretch. Dynamique</b> intermédiaire Hélène	12h05 à 12h50 <b>N</b> <b>J'pense à moi</b> Camille	12h00 à 12h45 <b>Stretching Dynamique</b> Hélène	17h15 à 18h15 <b>TABATA</b> Jacinthe (Kiné)		11h00 à 11h50 <b>Karibou 3 à 4 ans</b> Camille
17h15 à 18h15 <b>Spinning</b> A-Marie & Valérie	14h00 à 15h00 <b>N</b> <b>Yoga Yin</b> Sandy	12h05 à 12h50 <b>N</b> <b>BodyFit</b> (45 min) Marie-Aimée	17h20 à 18h20 <b>Cardio-Boxe</b> Marie-Aimée		<b>DIMANCHE</b> 9h00 à 9h50 <b>Karibou 2 à 2 1/2 ans</b> Carole-Anne
17h20 à 18h20 <b>Cardio Tonus Latino</b> Hélène	17H00 à 18h00 <b>Stretch. Dynamique</b> Hélène	14h30 à 15h30 <b>N</b> <b>Cardio Beat</b> Hélène	18H20 à 19h20 <b>N</b> <b>J'pense à moi</b> Carole-Anne		10h00 à 10h50 <b>Karibou 2 1/2 à 3 ans</b> Carole-Anne
17h20 à 18h20 <b>TABATA</b> Anne-Marie S-C	17h15 à 18h15 <b>N</b> <b>BodySun</b> Alexandra	17h15 à 18h15 <b>ZUMBA</b> Mélicca	18h30 à 19h30 <b>BodyFit</b> Alexandra		11h00 à 11h50 <b>Karibou 3 à 4 ans</b> Carole-Anne
18h20 à 19h20 <b>BodyFit</b> Alexandra	17h15 à 18h15 <b>N</b> <b>Préparation physique</b> à la course à pieds Jacinthe (Kiné)	17h30 à 18h30 <b>Cardio Tonus Latino</b> Hélène	18h30 à 19h45 <b>Trampo-TABATA</b> (1h15) Maëlle & Camille		
18H25 à 19h25 <b>N</b> <b>J'pense à moi</b> Véronique	18h20 à 19h20 <b>Cardio-Boxe</b> Marie-Aimée	18h30 à 19h30 <b>Tonus prénatal</b> Jessyca (Kiné)			
18h25 à 19h25 <b>Stretch. Dynamique</b> intermédiaire Hélène	18h20 à 19h20 <b>N</b> <b>Puissance Tandem</b> Les Sœurs Sicard-Coutu	18h30 à 19h30 <b>N</b> <b>Bootcamp</b> intérieur/extérieur Ariane & Camille			
	19h00 à 20h15 <b>TRAMPO &amp; TONUS</b> (1h15) Karol-Ann	18h35 à 19h35 <b>Cardio-boxe TABATA</b> Véronique			
		19h40 à 20h40 <b>Spinning</b> Valérie			

**LÉGENDE**

cours RÉGULIERS

cours SEMI-PRIVÉS

Nouveau cours **N**

SALLE L'OASIS

SALLE LES TROPIQUES

SALLE LE DONJON

**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