

HORAIRE PRINTEMPS 2019

DU 15 AVRIL AU 23 JUIN 2019

10 semaines de cours

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Hélène	12h00 à 12h45 Cardio-Boxe (45 min) Rachel	9h15 à 10h15 N Exercices thérapeutiques (Semi-Privé) Michael (Kiné)	12h00 à 12h45 TABATA (45 min) Rachel	12h05 à 12h50 Cardio-Boxe (45 min) Ariane
12h00 à 12h45 N Strong Cardio (45 min) Rachel	17h00 à 18h00 Stretch. Dynamique Hélène	10h00 à 11h00 Bébé & Maman intérieur/extérieur Camille	16h30 à 17h30 N Yoga Yin Sandy	SAMEDI
16h15 à 17h15 Stretch. Dynamique intermédiaire Hélène	17h15 à 18h15 N BodySun Alexandra	10h30 à 11h30 Stretching Dynamique Carmelle	17h15 à 18h15 TABATA Jacinthe (Kiné)	9h00 à 9h50 Karibou 2 à 2 1/2 ans Camille
17h15 à 18h15 Spinning A-Marie & Valérie	17h15 à 18h15 N Préparation physique à la course à pieds Jacinthe (Kiné)	12h00 à 12h45 Stretching Dynamique Hélène	18h30 à 19h30 BodyFit Alexandra	10h00 à 10h50 Karibou 2 1/2 à 3 ans Camille
17h20 à 18h20 Cardio Tonus Latino Hélène	18h20 à 19h20 Cardio-Boxe Marie-Aimée	12h05 à 12h50 N BodyFit (45 min) Marie-Aimée	18h30 à 19h45 Trampo-TABATA (1h15) Maëlle & Camille	11h00 à 11h50 Karibou 3 à 4 ans Camille
17h20 à 18h20 TABATA Anne-Marie S-C	19h00 à 20h15 TRAMPO & TONUS (1h15) Karol-Ann	17h30 à 18h30 Cardio Tonus Latino Hélène	DIMANCHE	9h00 à 9h50 Karibou 2 à 2 1/2 ans Carole-Anne
		18h30 à 19h30 Tonus prénatal Jessyca (Kiné)		10h00 à 10h50 Karibou 2 1/2 à 4 ans Carole-Anne
		18h30 à 19h30 N Bootcamp intérieur/extérieur Ariane & Camille		
		18h35 à 19h35 Cardio-boxe TABATA Véronique		

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 apportées à cet horaire.