

Mise à jour : 12 sept. 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8 h 30 - 9 h 30 ZUMBA <i>HELGA</i>	8 h 30 - 9 h 30 CARDIO KICK BOX <i>HELGA</i>	8 h 30 - 9 h 30 BOOTCAMP <i>CHRISTOPHER</i>	9 h - 10 h EXENTRICS <i>ANDRÉ</i>	8 h 30 - 9 h 30 XTRÊME FIT <i>HELGA</i>	8 h 30 - 9 h 30 ZUMBA <i>SABINE</i>	8 h - 9 h XTRÊME FIT <i>HELGA</i>
9 h 30 - 11 h TOTAL BODY CONDITIONNING <i>ÉLAINE</i>	9 h 30 - 10 h 30 HATHA YOGA <i>SYLVIE</i>	8 h 30 - 9 h 30 BODY ART <i>MARTINE et NATHALIE</i>	10 h - 11 h ZUMBA <i>MARTYNE</i>	9 h 30 - 10 h 30 SPINNING <i>ÉLAINE</i>	8 h 30 - 9 h 30 SPINNING <i>JOCELYN</i>	8 h 30 - 10 h SPINNING 90 <i>ÉLAINE</i>
9 h - 10 h YOGA VINYASA <i>ÉLISA</i>	9 h 30 - 10 h 30 BODY FIT <i>CHRISTOPHER</i>	9 h 30 - 10 h 30 SPINNING <i>HELGA</i>	11 h - 12 h PIYO <i>CAROLE</i>	9 h 30 - 10 h 30 CARDIO DANSE <i>AMBER</i>	9 h 30 - 10 h 30 SPINNING <i>HELGA</i>	9 h - 10 h YOGA FLOW <i>ÉLISA</i>
11 h - 12 h BODY SCULPT <i>SPIRO</i>	10 h 30 - 11 h 30 PIYO <i>CAROLE</i>	9 h 30 - 10 h 30 AÉRO-FESSES-CUISSSES <i>ÉLAINE</i>	12 h - 13 h BODY SCULPT <i>SPIRO</i>	10 h 30 - 11 h 30 YOGA DÉTENTE <i>AMBER</i>	9 h 30 - 10 h 30 YOGA STRETCHING <i>ANIE</i>	9 h - 10 h STEP <i>AUDREY</i>
		10 h 30 - 11 h 30 BRAS SOLUTION ET ABS <i>ÉLAINE</i>		11 h 30 - 12 h 30 BOOTCAMP <i>CHRISTOPHER</i>	10 h 30 - 11 h 30 HATHA YOGA <i>ANIE</i>	10 h - 11 h BODY DESIGN <i>MAGALIE</i>
					9 h 30 - 10 h 30 INTERVALLES <i>MAGALIE</i>	11 h - 12 h CARDIO SALSA <i>MAGDIEL</i>
16 h 30 - 17 h 30 INTERVALLES <i>MAGALIE</i>	16 h 30 - 17 h ABDOS FESSES CUISSSES <i>MAGALIE</i>	16 h 30 - 17 h 30 BODY DESIGN <i>MAGALIE</i>	13 h - 14 h BÉBÉ FITNESS <i>LYNE</i>	17 h 30 - 18 h 30 SPINNING <i>CHRISTOPHER</i>	10 h 30 - 11 h ABDOS FESSES CUISSSES <i>MAGALIE</i>	
17 h 30 - 18 h 30 CARDIO SALSA <i>MARTYNE</i>	17 h - 18 h INTERVALLES <i>MAGALIE</i>	17 h 30 - 18 h 30 STRONG <i>PATRICIA</i>	17 h - 18 h BODY FIT <i>CHRISTOPHER</i>	18 h - 19 h YOGA VINYASA <i>SYLVIE</i>	11 h - 12 h 30 ZUMBA Fitness/Toning <i>NATHALIE</i>	
18 h - 19 h 30 SPINNING <i>JOCELYN</i>	18 h 30 - 19 h 30 SPINNING <i>ETIENNE</i>	18 h - 19 h SPINNING <i>GEORGES</i>	18 h - 18 h 30 BODY FIT <i>CHRISTOPHER</i>	17 h - 18 h STRONG <i>PATRICIA</i>	12 h 30 - 13 h 30 ZUMBA KIDS <i>MARIA</i>	
18 h 30 - 19 h 30 BOOTCAMP <i>CHRISTOPHER</i>	18 h - 19 h HARDCORE STEP <i>ÉLAINE</i>	18 h 30 - 19 h 30 BODY SCULPT <i>SPIRO</i>	18 h 30 - 19 h 30 ZUMBA Fitness/Toning <i>NATHALIE</i>	18 h - 19 h 30 Méga party ZUMBA <i>NATHALIE</i>		
19 h - 20 h PILATES <i>ANDRÉ</i>	18 h 30 - 19 h 30 YIN YOGA <i>STELLA</i>	18 h - 19 h HATHA YOGA <i>ANIE</i>	18 h 30 - 19 h 30 PILATES <i>ANDRÉ</i>			
19 h 30 - 20 h 30 PARTY ZUMBA <i>SABINE</i>	19 h - 20 h ZUMBA Fitness/Toning <i>NATHALIE</i>	19 h 30 - 20 h 30 PARTY ZUMBA <i>SABINE</i>				
20 h 30 - 21 h 30 EXENTRICS <i>ANDRÉ</i>	20 h - 21 h INSANITY <i>SPIRO</i>	20 h 30 - 21 h 30 EXENTRICS <i>ANDRÉ</i>				

Légende :

SALLE D'AÉROBIE	SALLE DE SPINNING	SALLE DE YOGA (TAPIS DE YOGA OBLIGATOIRE)	SUR INSCRIPTION SEULEMENT
-----------------	-------------------	---	---------------------------