

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 30 - 9 h 30 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>	9 h - 10 h BODY ART <i>MARTINE et NATHALIE</i>	10 h - 11 h ZUMBA <i>MARTYNE</i>	8 h 30 - 9 h 30 BODY ART <i>NATHALIE</i>	8 h 30 - 9 h 30 SPINNING <i>JOCELYN/ HELGA</i>	8 h 30 - 10 h SPINNING 90 mins <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 BODY SCULPT <i>SPIRO</i>	9 h 30 - 10 h 30 SPINNING <i>ÉLAINE</i>	9 h 30 - 10 h 30 YOGA STRETCHING <i>ANIE</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 SPINNING <i>CHRISTOPHER</i>	9 h 30 - 10 h 30 AÉRO-FESSES-CUISSSES <i>ÉLAINE</i>		9 h 30 - 10 h 30 CARDIO DANSE <i>AMBER</i>	10 h 30 - 11 h 30 HATHA YOGA <i>ANIE</i>	9 h 30 - 10 h BODY BAR <i>MAGALIE</i>
	10 h 30 - 11 h 30 ZUMBA <i>MARTYNE</i>	10 h - 11 h PILATES au sol <i>ANDRÉ</i>		10 h 30 - 11 h 30 YOGA DÉTENTE <i>AMBER</i>	9 h 30 - 10 h 30 INTERVALLES <i>MAGALIE</i>	10 h - 11 h BODY DESIGN <i>MAGALIE</i>
	16 h 30 - 17 h ABDOS FESSES CUISSSES express <i>MAGALIE</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 ABDOS FESSES CUISSSES express <i>MAGALIE</i>	11 h - 12 h CARDIO SALSA <i>MAGDIEL</i>
16 h 30 - 17 h 30 INTERVALLES <i>MAGALIE</i>	17 h - 18 h INTERVALLES <i>MAGALIE</i>	16 h 30 - 17 h BODY BAR <i>MAGALIE</i>		17 h 30 - 18 h 30 SPINNING <i>CHRISTOPHER</i>	11 h - 12 h 30 ZUMBA Fitness/Toning <i>NATHALIE</i>	
17 h 30 - 18 h 30 FUSION <i>MARTYNE</i>	18 h 30 - 19 h 30 SPINNING <i>ETIENNE</i>	17 h - 18 h BODY DESIGN <i>MAGALIE</i>	17 h - 18 h BODY FIT <i>CHRISTOPHER</i>	17 h 30 - 18 h BODY SHRED <i>VASSO</i>	12 h 30 - 13 h 30 ZUMBA KIDS <i>SANDY</i>	
18 h - 19 h SPINNING 60 mins <i>JOCELYN</i>	18 h - 19 h HARDCORE STEP <i>ÉLAINE</i>	17 h 30 - 18 h 30 HATHA YOGA <i>ÉLISA</i>	18 h - 18 h 30 BODY FIT <i>CHRISTOPHER</i>	18 h - 19 h YOGA VINYASA <i>ÉLISA</i>		
18 h 30 - 19 h 30 BOOTCAMP <i>CHRISTOPHER</i>	18 h 30 - 19 h 45 YIN YOGA <i>STELLA</i>	18 h - 19 h SPINNING <i>GEORGES</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 au sol <i>ANDRÉ</i>	19 h 45 - 20 h 15 MEDITATION ET ETIREMENTS <i>STELLA</i>	18 h - 19 h BODY SCULPT <i>SPIRO</i>	18 h 30 - 19 h 30 PILATES au sol <i>ANDRÉ</i>			
19 h 30 - 20 h 30 PARTY ZUMBA <i>SABINE</i>	19 h - 20 h ZUMBA Fitness/Toning <i>NATHALIE</i>	18 h 30 - 19 h 30 YOGA AVANCÉ <i>ÉLISA</i>				
20 h 30 - 21 h 30 EXENTRICS <i>ANDRÉ</i>	20 h - 21 h INSANITY <i>SPIRO</i>	19 h - 20 h PARTY ZUMBA <i>SABINE</i>				
		20 h - 21 h EXENTRICS <i>ANDRÉ</i>				

Légende :

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