

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8 h 30 - 9 h 30 ZUMBA HELGA	8 h 30 - 9 h 30 CARDIO KICK BOX HELGA	8 h 30 - 9 h 30 BOOTCAMP CHRISTOPHER	9 h - 10 h EXENTRICS ANDRÉ	8 h 30 - 9 h 30 XTRÊME FIT HELGA	8 h 30 - 9 h 30 ZUMBA SABINE	8 h 30 - 9 h 30 XTRÊME FIT HELGA
9 h 30 - 11 h TOTAL BODY CONDITIONNING ÉLAINE	9 h 30 - 10 h 30 HATHA YOGA SYLVIE	9 h - 10 h BODY ART MARTINE et NATHALIE	10 h - 11 h ZUMBA MARTYNE	8 h 30 - 9 h 30 BODY ART NATHALIE	8 h 30 - 9 h 30 SPINNING JOCELYN	8 h 30 - 10 h SPINNING 90 mins ÉLAINE
9 h - 10 h YOGA VINYASA ÉLISA	9 h 30 - 10 h 30 BODY FIT CHRISTOPHER	9 h 30 - 10 h 30 SPINNING HELGA	11 h - 12 h BODY SCULPT SPIRO	9 h 30 - 10 h 30 SPINNING ÉLAINE	9 h 30 - 10 h 30 SPINNING HELGA	9 h - 10 h YOGA FLOW ÉLISA
11 h - 12 h BODY SCULPT SPIRO	10 h 30 - 11 h 30 SPINNING CHRISTOPHER	9 h 30 - 10 h 30 AÉRO-FESSES-CUISSES ÉLAINE		9 h 30 - 10 h 30 CARDIO DANSE AMBER	9 h 30 - 10 h 30 YOGA STRETCHING ANIE	9 h 30 - 10 h BODY BAR MAGALIE
	10 h 30 - 11 h 30 ZUMBA MARTYNE	10 h - 11 h PILATES au sol ANDRÉ		10 h 30 - 11 h 30 YOGA DÉTENTE AMBER	10 h 30 - 11 h 30 HATHA YOGA ANIE	10 h - 11 h BODY DESIGN MAGALIE
	16 h 30 - 17 h ABDOS FESSES CUISSES express MAGALIE	10 h 30 - 11 h 30 BRAS SOLUTION ET ABS ÉLAINE		11 h 30 - 12 h 30 BOOTCAMP CHRISTOPHER	9 h 30 - 10 h 30 INTERVALLES MAGALIE	11 h - 12 h CARDIO SALSA MAGDIEL
16 h 30 - 17 h 30 INTERVALLES MAGALIE	17 h - 18 h INTERVALLES MAGALIE	16 h 30 - 17 h BODY BAR MAGALIE		17 h 30 - 18 h 30 SPINNING CHRISTOPHER	10 h 30 - 11 h ABDOS FESSES CUISSES express MAGALIE	
17 h 30 - 18 h 30 CARDIO SALSA MARTYNE	18 h 30 - 19 h 30 SPINNING ETIENNE	17 h - 18 h BODY DESIGN MAGALIE	17 h - 18 h BODY FIT CHRISTOPHER	17 h 30 - 18 h BODY SHRED VASSO	11 h - 12 h 30 ZUMBA Fitness/Toning NATHALIE	
18 h - 19 h 30 SPINNING 90 mins JOCELYN	18 h - 19 h HARDCORE STEP ÉLAINE	18 h - 19 h SPINNING GEORGES	18 h - 18 h 30 BODY FIT CHRISTOPHER	18 h - 19 h YOGA VINYASA ÉLISA	12 h 30 - 13 h 30 ZUMBA KIDS SANDY	
18 h 30 - 19 h 30 BOOTCAMP CHRISTOPHER	18 h 30 - 19 h 30 YIN YOGA STELLA	18 h - 19 h BODY SCULPT SPIRO	18 h 30 - 19 h 30 ZUMBA Fitness/Toning NATHALIE	18 h - 19 h 30 Méga party ZUMBA NATHALIE		
19 h - 20 h PILASTES au sol ANDRÉ	19 h 30 - 20 h MEDITATION ET ETIREMENTS STELLA	18 h 30 - 19 h 30 HATHA YOGA ÉLISA	18 h 30 - 19 h 30 PILATES au sol ANDRÉ			
19 h 30 - 20 h 30 PARTY ZUMBA SABINE	19 h - 20 h ZUMBA Fitness/Toning NATHALIE	19 h - 20 h PARTY ZUMBA SABINE				
20 h 30 - 21 h 30 EXENTRICS ANDRÉ	20 h - 21 h INSANITY SPIRO	20 h - 21 h EXENTRICS ANDRÉ				

Légende :

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