

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8 h 30 - 9 h 30 <b>ZUMBA</b> HELGA	8 h 30 - 9 h 30 <b>CARDIO KICK BOX</b> HELGA	8 h 30 - 9 h 30 <b>BOOTCAMP</b> CHRISTOPHER	9 h - 10 h <b>EXENTRICS</b> ANDRÉ	8 h 30 - 9 h 30 <b>XTRÊME FIT</b> HELGA	8 h 30 - 9 h 30 <b>ZUMBA</b> SABINE	8 h - 9 h <b>XTRÊME FIT</b> HELGA
9 h 30 - 11 h <b>TOTAL BODY CONDITIONNING</b> ÉLAINE	9 h 30 - 10 h 30 <b>HATHA YOGA</b> SYLVIE	9 h - 10 h <b>BODY ART</b> MARTINE et NATHALIE	10 h - 11 h <b>ZUMBA</b> MARTYNE	8 h 30 - 9 h 30 <b>BODY ART</b> NATHALIE	8 h 30 - 9 h 30 <b>SPINNING</b> JOCELYN	8 h 30 - 10 h <b>SPINNING 90 mins</b> ÉLAINE
9 h - 10 h <b>YOGA VINYASA</b> ÉLISA	9 h 30 - 10 h 30 <b>BODY FIT</b> CHRISTOPHER	9 h 30 - 10 h 30 <b>SPINNING</b> HELGA	11 h - 12 h <b>BODY SCULPT</b> SPIRO	9 h 30 - 10 h 30 <b>SPINNING</b> ÉLAINE	9 h 30 - 10 h 30 <b>SPINNING</b> HELGA	9 h - 10 h <b>YOGA FLOW</b> ÉLISA
11 h - 12 h <b>BODY SCULPT</b> SPIRO	10 h 30 - 11 h 30 <b>SPINNING</b> CHRISTOPHER	9 h 30 - 10 h 30 <b>AÉRO-FESSES-CUISSSES</b> ÉLAINE		9 h 30 - 10 h 30 <b>CARDIO DANSE</b> AMBER	9 h 30 - 10 h 30 <b>YOGA STRETCHING</b> ANIE	9 h - 10 h <b>STEP</b> AUDREY
	10 h 30 - 11 h 30 <b>ZUMBA</b> MARTYNE	10 h - 11 h <b>PILATES au sol</b> ANDRÉ		10 h 30 - 11 h 30 <b>YOGA DÉTENTE</b> AMBER	10 h 30 - 11 h 30 <b>HATHA YOGA</b> ANIE	10 h - 11 h <b>BODY DESIGN</b> MAGALIE
	16 h 30 - 17 h <b>ABDOS FESSES CUISSSES Express</b> MAGALIE	10 h 30 - 11 h 30 <b>BRAS SOLUTION ET ABS</b> ÉLAINE		11 h 30 - 12 h 30 <b>BOOTCAMP</b> CHRISTOPHER	9 h 30 - 10 h 30 <b>INTERVALLES</b> MAGALIE	11 h - 12 h <b>CARDIO SALSA</b> MAGDIEL
16 h 30 - 17 h 30 <b>INTERVALLES</b> MAGALIE	17 h - 18 h <b>INTERVALLES</b> MAGALIE	16 h 30 - 17 h 30 <b>BODY DESIGN</b> MAGALIE		17 h 30 - 18 h 30 <b>SPINNING</b> CHRISTOPHER	10 h 30 - 11 h <b>ABDOS FESSES CUISSSES Express</b> MAGALIE	
17 h 30 - 18 h 30 <b>CARDIO SALSA</b> MARTYNE	18 h 30 - 19 h 30 <b>SPINNING</b> ETIENNE	17 h 30 - 18 h 30 <b>STRONG</b> PATRICIA	17 h - 18 h <b>BODY FIT</b> CHRISTOPHER	17 h - 18 h <b>STRONG</b> PATRICIA	11 h - 12 h 30 <b>ZUMBA Fitness/Toning</b> NATHALIE	
18 h - 19 h 30 <b>SPINNING 90 mins</b> JOCELYN	18 h - 19 h <b>HARDCORE STEP</b> ÉLAINE	18 h - 19 h <b>SPINNING</b> GEORGES	18 h - 18h 30 <b>BODY FIT</b> CHRISTOPHER	18 h - 19 h <b>YOGA VINYASA</b> ÉLISA	12 h 30 - 13 h 30 <b>ZUMBA KIDS</b> SANDY	
18 h 30 - 19 h 30 <b>BOOTCAMP</b> CHRISTOPHER	18 h 30 - 19 h 45 <b>YIN YOGA</b> STELLA	18 h 30 - 19 h 30 <b>BODY SCULPT</b> SPIRO	18 h 30 - 19 h 30 <b>ZUMBA Fitness/Toning</b> NATHALIE	18 h - 19 h 30 <b>Méga party ZUMBA</b> NATHALIE		
19 h - 20 h <b>PILATES au sol</b> ANDRÉ	19 h 45 - 20 h 45 <b>MÉDITATION ET ÉTIREMENTS</b> STELLA	18 h 30 - 19 h 30 <b>HATHA YOGA</b> ANIE	18 h 30 - 19 h 30 <b>PILATES au sol</b> ANDRÉ			
19 h 30 - 20 h 30 <b>PARTY ZUMBA</b> SABINE	19 h - 20 h <b>ZUMBA Fitness/Toning</b> NATHALIE	19 h 30 - 20 h 30 <b>PARTY ZUMBA</b> SABINE				
20 h 30 - 21 h 30 <b>EXENTRICS</b> ANDRÉ	20 h - 21 h <b>INSANITY</b> SPIRO	20 h 30 - 21 h 30 <b>EXENTRICS</b> ANDRÉ				

**Légende :**

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