

24 dec	25 dec	26 dec	27 dec	28 dec	29 dec	30 dec
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 h - 10 h SPINNING HELGA		9 h 30 - 10 h 30 AÉRO-FESSES-CUISSSES ÉLAINE	9 h - 10 h EXENTRICS ANDRÉ	8 h 30 - 9 h 30 INTERVALLES MAGALIE	8 h 30 - 9 h 30 ZUMBA SABINE	9 h - 10 h 30 BODY DESIGN MAGALIE
9 h 30 - 11 h TOTAL BODY CONDITIONNING ÉLAINE		10 h - 11 h PILATES au sol ANDRÉ	10 h - 11 h ZUMBA NADIA	9 h 30 - 10 h 30 CARDIO DANSE AMBER	8 h 30 - 9 h 30 SPINNING FRANCIS	11 h - 12h ZUMBA Fitness/Toning CAROLINE
9 h - 10 h YOGA VINYASA SYLVIE		10 h 30 - 11 h 30 BRAS SOLUTION ET ABS ÉLAINE	11 h - 12 h BODY SCULPT SPIRO	10 h 30 - 11 h 30 YOGA DÉTENTE AMBER	9 h 30 - 10 h 30 HATHA YOGA STELLA	
11 h - 12 h BODY SCULPT SPIRO					9 h 30 - 10 h 30 INTERVALLES MAGALIE	
					10 h 30 - 11 h ABDOS FESSES CUISSSES MAGALIE	

16 h 30 - 17 h ABDOS FESSES CUISSSES MAGALIE	
17 h - 18 h INTERVALLES MAGALIE	
ZUMBA Fitness/Toning CHANTAL	
18 h 30 - 19 h 30 SPINNING FRANCIS	18 h 30 - 19 h 30 PILATES au sol ANDRÉ
17 h 30 - 18 h 30 HATHA YOGA SYLVIE	
18 h 30 - 19 h 30 BODY SCULPT SPIRO	
19 h 30 - 20 h 30 PARTY ZUMBA SABINE	

Légende :

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

31 dec	1er janv	02-janv	03-janv	04-janv	5 janv	6
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			9 h - 10 h EXENTRICS ANDRÉ	8 h 30 - 9 h 30 BODY FIT CHRISTOPHER	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 HELGA		9 h 30 - 10 h 30 AÉRO-FESSES- CUISSES HELGA	10 h - 11 h ZUMBA CAROLINE	9 h 30 - 10 h 30 CARDIO DANSE AMBER	8 h 30 - 9 h 30 SPINNING JOCELYN	8 h 30 - 9 h 30 SPINNING JOCELYN
11 h - 12 h BODY SCULPT SPIRO		10 h - 11 h PILATES au sol ANDRÉ	11 h - 12 h BODY SCULPT SPIRO	10 h 30 - 11 h 30 YOGA DÉTENTE AMBER	10 h 30 - 11 h 30 YOGA STRETCHING STELLA	9 h - 10 h YOGA FLOW ÉLISA
		10 h 30 - 11 h 30 BRAS SOLUTION ET ABS HELGA			9 h 30 - 10 h 30 INTERVALLES HELGA	9 h 30 - 10 h 30 BODY FIT CHRISTOPHER
					10 h 30 - 11 h ABDOS FESSES CUISSES HELGA	10 h 30 - 11 h ABDOS FESSES CUISSES CHRISTOPHER
						11 h - 12h ZUMBA Fitness/Toning CAROLINE
			17 h - 18 h INTERVALLES CHRISTOPHER			
			18 h 30 - 19 h30 ZUMBA Fitness/Toning CHANTAL			
		18 h 30 - 19 h 30 SPINNING FRANCIS	18 h 30 - 19 h 30 PILATES au sol ANDRÉ			
		17 h 30 - 18 h 30 HATHA YOGA STELLA				
		18 h 30 - 19 h 30 BODY SCULPT SPIRO				
		19 h 30 - 20 h 30 PARTY ZUMBA SABINE				

Légende :

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