

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8 h 30 - 9 h 30 SPINNING 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 BODY FIT CHRISTOPHER	8 h 30 - 9 h 30 ZUMBA SABINE	8 h 30 - 9 h 30 XTRÊME FIT HELGA
9 h - 10 h 30 TOTAL BODY CONDITIONNING ÉLAINE	9 h 30 - 10 h 30 YOGALATES BRIGITTE	9 h - 10 h BODY ART NATHALIE	10 h - 11 h ZUMBA MARTINE	9 h - 10 h BODY ART NATHALIE	8 h 30 - 9 h 30 SPINNING JOCELYN	8 h 30 - 9 h 30 SPINNING ÉLAINE
9 h - 10 h YOGA VINYASA ÉLISA	9 h 30 - 10 h 30 BODY FIT CHRISTOPHER	9 h 30 - 10 h 30 AERO-FESSES-CUISSSES ÉLAINE	10 h - 11 h PILATES au sol BRIGITTE	9 h 30 - 10 h 30 SPINNING ÉLAINE	9 h 30 - 10 h 30 ENT.CYCL JOCELYN	9 h - 10 h YOGA FLOW ÉLISA
10 h 30 - 11 h 30 ZUMBA CAROLINE	10 h 30 - 11 h 30 SPINNING CHRISTOPHER	10 h - 11 h PILATES au sol ANDRÉ		9 h 30 - 10 h 30 CARDIO DANSE AMBER	9 h 30 - 10 h 30 HATHA YOGA STELLA	9 h 30 - 10 h 30 BODY DESIGN MAGALIE
	10 h 30 - 11 h 30 ZUMBA CAROLINE	10 h 30 - 11 h 30 BRAS SOLUTION ET ABS ÉLAINE		10 h 30 - 11 h 30 YOGA DÉTENTE AMBER	10 h 30 - 11 h 30 YOGA STRETCHING STELLA	10 h 30 - 11 h BODY BAR MAGALIE
					9 h 30 - 10 h 30 INTERVALLES MAGALIE	11 h - 12h ZUMBA Fitness/Toning NATHALIE
16 h 30 - 17 h 30 INTERVALLES MAGALIE	16 h 30 - 17 h ABDOS FESSES CUISSSES express MAGALIE	16 h 30 - 17 h 30 BODY DESIGN MAGALIE	17 h - 18 h BODY FIT CHRISTOPHER	17 h 30 - 18 h 30 SPINNING CHRISTOPHER	10 h 30 - 11 h ABDOS FESSES CUISSSES express MAGALIE	
17 h 30 - 18 h ABDOS FESSES CUISSSES express MAGALIE	17 h - 18 h INTERVALLES MAGALIE	17 h 30 - 18 h 30 STRONG CHANTAL	18 h - 18 h 30 ABDOS EXPRESS CHRISTOPHER	18 h - 19 h YOGA VINYASA ÉLISA	11 h - 12 h 30 ZUMBA Fitness/Toning NATHALIE	
18 h - 19 h SPINNING JOCELYN	18 h 30 - 19 h 30 SPINNING FRANCIS	18 h 30 - 19 h 30 SPINNING FRANCIS	18 h 30 - 19 h 30 ZUMBA Fitness/Toning NATHALIE	18 h 30 - 20 h Méga party ZUMBA NATHALIE		
19 h - 19 h 30 ENT. CYCLISTE JOCELYN	18 h - 19 h HARDCORE STEP ÉLAINE	17 h 30 - 18 h 30 YOGA DOUX ÉLISA	18 h 30 - 19 h 30 PILATES au sol ANDRÉ			
18 h - 19 h BOOTCAMP CHRISTOPHER	18 h 30 - 19 h 45 YIN YOGA STELLA	18 h 30 - 19 h 30 YOGA intermédiaire ÉLISA				
19 h - 20 h PILATES au sol ANDRÉ	19 h - 20 h ZUMBA Fitness/Toning NATHALIE	18 h 30 - 19 h 30 BODY SCULPT SPIRO				
19 h 30 - 20 h 30 PARTY ZUMBA SABINE		19 h 30 - 20 h 30 PARTY ZUMBA SABINE				
20 h 30 - 21 h 30 EXENTRICS ANDRÉ		20 h 30 - 21 h 30 EXENTRICS ANDRÉ				

Légende :

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