

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8 h 30 - 9 h 30 <b>SPINNING</b> <i>HELGA</i>	8 h 30 - 9 h 30 <b>CARDIO KICK BOX</b> <i>HELGA</i>	8 h 30 - 9 h 30 <b>BOOTCAMP</b> <i>CHRISTOPHER</i>	9 h - 10 h <b>EXENTRICS</b> <i>ANDRÉ</i>	8 h 30 - 9 h 30 <b>XTRÊME FIT</b> <i>HELGA</i>	8 h 30 - 9 h 30 <b>ZUMBA</b> <i>SABINE</i>	8 h 30 - 9 h 30 <b>XTRÊME FIT</b> <i>HELGA</i>
9 h - 10 h 30 <b>TOTAL BODY CONDITIONNING</b> <i>ÉLAINE</i>	9 h 45 - 10 h 45 <b>YOGALATES</b> <i>BRIGITTE</i>	9 h 30 - 10 h 30 <b>AÉRO-FESSES-CUISSSES</b> <i>ÉLAINE</i>	10 h - 11 h <b>ZUMBA</b> <i>MARTINE</i>	9 h 30 - 10 h 30 <b>SPINNING</b> <i>ÉLAINE</i>	8 h 30 - 9 h 30 <b>SPINNING</b> <i>JOCELYN</i>	8 h 30 - 9 h 30 <b>SPINNING</b> <i>ÉLAINE</i>
9 h - 10 h <b>YOGA VINYASA</b> <i>ÉLISA</i>	9 h 30 - 10 h 30 <b>BODY FIT</b> <i>CHRISTOPHER</i>	10 h - 11 h <b>PILATES au sol</b> <i>ANDRÉ</i>	10 h - 11 h <b>PILATES au sol</b> <i>BRIGITTE</i>	9 h 30 - 10 h 30 <b>CARDIO DANSE</b> <i>AMBER</i>	9 h 30 - 10 h 30 <b>HATHA YOGA</b> <i>STELLA</i>	9 h - 10 h <b>YOGA FLOW</b> <i>ÉLISA</i>
10 h 30 - 11 h 30 <b>ZUMBA</b> <i>CAROLINE</i>	10 h 30 - 11 h 30 <b>SPINNING</b> <i>CHRISTOPHER</i>	10 h 30 - 11 h 30 <b>BRAS SOLUTION ET ABS</b> <i>ÉLAINE</i>	11 h - 12 h <b>MUSCLE MANIA</b> <i>ÉLYSA M</i>	10 h 30 - 11 h 30 <b>YOGA DÉTENTE</b> <i>AMBER</i>	9 h - 10 h <b>CARDIO TRAMPO</b> <i>HELGA</i>	9 h 30 - 10 h 30 <b>INTERVALLES</b> <i>MAGALIE</i>
	10 h 30 - 11 h 30 <b>ZUMBA</b> <i>ÉLYSA M</i>				10 h 30 - 11 h 30 <b>YOGA STRETCHING</b> <i>STELLA</i>	10 h 30 - 11 h <b>ABDOS FESSES CUISSSES express</b> <i>MAGALIE</i>
					9 h 30 - 10 h 30 <b>CARDIO kickbox</b> <i>AUDREY</i>	11 h - 12h <b>ZUMBA Fitness/Toning</b> <i>NATHALIE</i>
16 h 30 - 17 h 30 <b>INTERVALLES</b> <i>MAGALIE</i>	16 h 30 - 17 h <b>ABDOS FESSES CUISSSES express</b> <i>MAGALIE</i>	16 h 30 - 17 h 30 <b>BODY DESIGN</b> <i>MAGALIE</i>	17 h - 18 h <b>BODY FIT</b> <i>CHRISTOPHER</i>		10 h 30 - 11 h <b>ABDOS FESSES CUISSSES express</b> <i>AUDREY</i>	
17 h 30 - 18 h <b>ABDOS FESSES CUISSSES express</b> <i>MAGALIE</i>	17 h - 18 h <b>INTERVALLES</b> <i>MAGALIE</i>	17 h 30 - 17 h 45 <b>ABDOS EXPRESS</b> <i>MAGALIE</i>	18 h - 18 h 30 <b>ABDOS EXPRESS</b> <i>CHRISTOPHER</i>	18 h - 19 h <b>YOGA VINYASA</b> <i>ÉLISA</i>	11 h - 12 h 30 <b>ZUMBA Fitness/Toning</b> <i>NATHALIE</i>	
18 h - 19 h <b>SPINNING</b> <i>JOCELYN</i>	18 h 30 - 19 h 30 <b>SPINNING</b> <i>FRANCIS</i>	18 h 30 - 19 h 30 <b>SPINNING</b> <i>FRANCIS</i>	18 h 30 - 19 h 30 <b>ZUMBA Fitness/Toning</b> <i>NATHALIE</i>	18 - 19 h 30 <b>Méga party ZUMBA</b> <i>NATHALIE</i>		
18 h - 19 h <b>BOOTCAMP</b> <i>CHRISTOPHER</i>	18 h - 19 h <b>HARDCORE STEP</b> <i>ÉLAINE</i>	17 h 30 - 18 h 30 <b>YOGA DOUX</b> <i>ÉLISA</i>	18 h 30 - 19 h 30 <b>PILATES au sol</b> <i>ANDRÉ</i>			
19 h - 20 h <b>PILATES au sol</b> <i>ANDRÉ</i>	18 h 30 - 19 h 45 <b>YIN YOGA</b> <i>STELLA</i>	18 h - 18 h 45 <b>CARDIO TRAMPO</b> <i>ÉLAINE</i>				
19 h 30 - 20 h 30 <b>PARTY ZUMBA</b> <i>SABINE</i>	19 h - 20 h <b>ZUMBA Fitness/Toning</b> <i>NATHALIE</i>	19 h - 20 h <b>PARTY ZUMBA</b> <i>SABINE</i>				
20 h 30 - 21 h 30 <b>EXENTRICS</b> <i>ANDRÉ</i>		20 h - 21 h <b>EXENTRICS</b> <i>ANDRÉ</i>				

Légende :

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