

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8 h 30 - 9 h 30 SPINNING HELGA	8 h 30 - 9 h 30 STRETCHING STELLA	8 h 30 - 9 h 30 BOOTCAMP CHRISTOPHER	9 h - 10 h EXENTRICS ANDRÉ	8 h 30 - 9 h 30 BOOTCAMP 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 BODY FIT CHRISTOPHER	9 h - 10 h BODY ART NATHALIE	10 h - 11 h ZUMBA WENDY	9 h - 10 h 15 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	10 h - 11 h YOGALATES BRIGITTE	9 h 30 - 11h TOTAL BODY CONDITIONNING ÉLAINE	10 h - 11 h PILATES au sol BRIGITTE	9 h 30 - 10 h 30 SPINNING ÉLAINE	9 h 30 - 10 h 30 HATHA YOGA STELLA	9 h - 10 h YOGA FLOW ÉLISA
10 h 30 - 11 h 30 ZUMBA ÉLYSA M	10 h 30 - 11 h 30 SPINNING CHRISTOPHER	10 h - 11 h PILATES au sol ANDRÉ	11 h - 12 h BODY FIT LOGAN	9 h 30 - 10 h 30 CARDIO DANSE AMBER	9 h - 10 h CARDIO TRAMPO HELGA	9 h 30 - 10 h 30 CARDIO kickbox AUDREY
	10 h 30 - 11 h 30 ZUMBA ÉLYSA M			10 h 30 - 11 h 30 YOGA DÉTENTE AMBER	10 h 30 - 11 h 30 YOGA STRETCHING STELLA	10 h 30 - 11 h ABDOS FESSES CUISSES express AUDREY
					9 h 30 - 10 h 30 INTERVALLE MAGALIE	11 h - 12h ZUMBA Fitness/Toning NATHALIE
16 h 30 - 17 h 30 INTERVALLES MAGALIE	16 h 30 - 17 h ABDOS FESSES CUISSES express MAGALIE	16 h 30 - 17 h 30 INTERVALLES MAGALIE	16 h 45 - 17 h 45 BODY FIT CHRISTOPHER		10 h 30 - 11 h ABDOS FESSES CUISSES express MAGALIE	
17 h 30 - 18 h ABDOS FESSES CUISSES express MAGALIE	17 h - 18 h INTERVALLES MAGALIE	17 h 30 - 18 h ABDOS FESSES CUISSES express MAGALIE	17 h 45 - 18 h 15 ABDOS EXPRESS CHRISTOPHER		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 - 19 h CARDIO TRAMPO ÉLAINE	18 h 15 - 19 h30 ZUMBA Fitness/Toning NATHALIE	18 h - 19 h YOGA VINYASA ÉLISA		
19 h - 19 h 30 ENT. CYCLISTE JOCELYN	18 h - 19 h HARDCORE STEP ÉLAINE	18 h 30 - 19 h 30 SPINNING FRANCIS	18 h 30 - 19 h 30 PILATES au sol ANDRÉ	18 h - 19 h 30 Méga party ZUMBA NATHALIE		
18 h - 19 h BOOTCAMP CHRISTOPHER	18 h 30 - 19 h 45 YIN YOGA STELLA	17 h 30 - 18 h 30 YOGA DOUX ÉLISA				
19 h - 20 h PILATES au sol ANDRÉ	19 h - 20 h ZUMBA Fitness/Toning NATHALIE	19 h - 20 h PARTY ZUMBA SABINE				
19 h 30 - 20 h 30 PARTY ZUMBA SABINE						
20 h 30 - 21 h 30 EXENTRICS ANDRÉ						

Légende :

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



Veillez noter les remplacements suivants

Please take note of the following replacement:

Date	Heure	Jour de la semaine	Cours	Instructeur absent	Instructeur remplaçant
5 mars	18h15-19h30	jeudi	zumba	NATHALIE	SABINE
6 mars	18h-19h30	vendredi	zumba	ANNULÉ	
7 mars	9h30-11h	samedi	intervalles	MAGALIE	AUDREY
7 mars	11h-12h30	samedi	zumba	NATHALIE	SABINE
9 mars	16h30-18h	lundi	intervalles	MAGALIE	ÉLAINE
10 mars	16h30-18h	mardi	intervalles	MAGALIE	ÉLAINE
11 mars	16h30-18h	mercredi	intervalles	MAGALIE	ÉLAINE
15 mars	9h30-11h	dimanche	Cardio kick box	AUDREY	