

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					8 h 30 - 9 h 30 <b>SPINNING</b> JOCELYN	8 h 30 - 9 h 30 <b>SPINNING</b> ÉLAINE
8 h 30 - 9 h 40 <b>TABATA</b> ÉLAINE	9 h - 10 h <b>ZUMBA</b> JANA	8 h 30 - 9 h 40 <b>TOTAL BODY CONDITIONNING</b> ÉLAINE	9 h - 10 h <b>ZUMBA</b> JANA	9 h 30 - 10 h 30 <b>SPINNING</b> ÉLAINE	9 h 15 - 10 h 30 <b>YOGA énergie VITALE</b> STELLA	9 h 30 - 10 h 30 <b>INTERVALLES</b> MAGALIE
9 h 45 - 10 h 45 <b>ZUMBA</b> ÉLYSA M	10 h - 11 h <b>YOGA DOUX</b> ÉLISA	9 h 45 - 10 h 45 <b>ÉTIREMENTS</b> ANDRÉ	10 h - 11 h <b>EXENTRICS</b> ANDRÉ	9 h 30 - 10 h 30 <b>CARDIO DANSE</b> AMBER	9 h 30 - 10 h 30 <b>INTERVALLES</b> MAGALIE	10 h 30 - 10 h 50 <b>ABDOS FESSES CUISSSES</b> MAGALIE
10 h 45 - 11 h 15 <b>MUSCLE MANIA</b> ÉLYSA M	10 h - 11 h <b>MISE EN FORME</b> AMBER			10 h 30 - 11 h 30 <b>YOGA DÉTENTE</b> AMBER	10 h 30 - 10 h 50 <b>ABDOS FESSES CUISSSES express</b> MAGALIE	11 h - 12 h 30 <b>ZUMBA Fitness/Toning</b> NATHALIE
					11 h - 12 h <b>ZUMBA Fitness/Toning</b> NATHALIE	

16 h 30 - 17 h 30 <b>INTERVALLES</b> MAGALIE	16 h 30 - 17 h <b>ABDOS FESSES CUISSSES express</b> MAGALIE	16 h 30 - 17 h 30 <b>INTERVALLES</b> MAGALIE
17 h 30 - 17 h 50 <b>ABDOS FESSES CUISSSES express</b> MAGALIE	17 h - 17 h 50 <b>INTERVALLES</b> MAGALIE	17 h 30 - 17 h 50 <b>ABDOS FESSES CUISSSES express</b> MAGALIE

18 h - 19 h <b>BOOTCAMP</b> CHRISTOPHER	17 h 55 - 18 h 55 <b>STEP</b> ÉLAINE	18 h - 19 h <b>BOOTCAMP</b> CHRISTOPHER		
18 h 15 - 19 h 15 <b>SPINNING</b> JOCELYN	18 h 15 - 19 h 15 <b>SPINNING</b> FRÉDÉRIC	18 h 15 - 19 h 15 <b>SPINNING</b> GENEVIEVE	18 h - 19 h <b>POWER CIRCUIT</b> VASSO	
18 h 30 - 19 h 30 <b>HATHA YOGA</b> ÉLISA	19 h - 20 h <b>YOGALATES</b> BRIGITTE	19 h 15 - 20 h 30 <b>YIN YOGA</b> STELLA	19 h - 20 h 15 <b>ZUMBA Fitness/Toning</b> NATHALIE	19 h - 20 h 30 <b>PARTY ZUMBA</b> NATHALIE
19 h - 19 h 45 h <b>TABATA</b> VASSO	19 h - 20 h 15 <b>ZUMBA Fitness/Toning</b> NATHALIE			

Légende :

SALLE D'AÉROBIE	SALLE DE SPINNING	INSCRIPTIONS \$\$\$	SALLE DE YOGA
-----------------	-------------------	---------------------	---------------



**Veillez noter les remplacements suivants,**  
**Please take note of the following replacement:**

<b>Date</b>	<b>Heure</b>	<b>Jour de la semaine</b>	<b>Cours</b>	<b>Instructeur absent</b>	<b>Instructeur remplaçant</b>
13 oct	16h30-17h50	mercredi	intervalles	Magalie	Élaine
13 oct	18h-19h	mercredi	Bootcamp	<b>ANNULÉ</b>	