

| LUNDI  | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI   | VENDREDI  | SAMEDI   | DIMANCHE   |
|--|---|--|---|---|--|--|
|  |   |  |   |   | 8 h 30 - 9 h 30<br><b>SPINNING</b><br>JOCELYN                | 8 h 30 - 9 h 30<br><b>SPINNING</b><br>ÉLAINE                 |
| 9 h - 10 h<br><b>TABATA</b><br>ÉLAINE                                | 9 h - 10 h<br><b>ZUMBA</b><br>JANA                                | 8 h 30 - 9 h 40<br><b>TOTAL BODY CONDITIONNING</b><br>ÉLAINE         | 9 h - 10 h<br><b>ZUMBA</b><br>JANA                        | 9 h 30 - 10 h 30<br><b>SPINNING</b><br>ÉLAINE     | 9 h 30 - 10 h 30<br>yoga Salutation au Soleil<br>STELLA      | 9 h 30 - 10 h 30<br><b>INTERVALLES</b><br>MAGALIE            |
| 10 h - 11 h<br><b>ZUMBA</b><br>ÉLYSA M                               | 10 h - 11 h<br><b>YOGA DOUX</b><br>ÉLISA                          | 9 h 45 - 10 h 45<br><b>ÉTIREMENTS</b><br>ANDRÉ                       | 10 h - 11 h<br><b>EXENTRICS</b><br>ANDRÉ                  | 9 h 30 - 10 h 30<br><b>CARDIO DANSE</b><br>AMBER  | 10 h 30 - 11 h 30<br>yoga BODY STRECH<br>STELLA              | 10 h 30 - 10 h 50<br><b>ABDOS FESSES CUISSSES</b><br>MAGALIE |
| 11 h - 12 h<br><b>MUSCLE MANIA</b><br>ÉLYSA M                        | 10 h - 11 h<br><b>MISE EN FORME</b><br>AMBER                      |  |   | 10 h 30 - 11 h 30<br><b>YOGA DÉTENTE</b><br>AMBER | 9 h 30 - 10 h 30<br><b>INTERVALLES</b><br>MAGALIE            | 11 h - 12 h 30<br><b>ZUMBA Fitness/Toning</b><br>NATHALIE    |
|  |   |  |   |   | 10 h 30 - 10 h 50<br><b>ABDOS FESSES CUISSSES</b><br>MAGALIE |  |
|  |   |  |   |   | 11 h - 12 h<br><b>ZUMBA Fitness/Toning</b><br>NATHALIE       |  |
| 16 h 30 - 17 h 30<br><b>INTERVALLES</b><br>MAGALIE                   | 16 h 30 - 17 h<br><b>ABDOS FESSES CUISSSES express</b><br>MAGALIE | 16 h 30 - 17 h 30<br><b>INTERVALLES</b><br>MAGALIE                   |   |   |  |  |
| 17 h 30 - 17 h 50<br><b>ABDOS FESSES CUISSSES express</b><br>MAGALIE | 17 h - 17 h 50<br><b>INTERVALLES</b><br>MAGALIE                   | 17 h 30 - 17 h 50<br><b>ABDOS FESSES CUISSSES express</b><br>MAGALIE |   |   |  |  |
| 18 h - 19 h<br><b>BOOTCAMP</b><br>CHRISTOPHER                        | 17 h 55 - 18 h 55<br><b>STEP</b><br>ÉLAINE                        | 18 h - 19 h<br><b>BOOTCAMP</b><br>CHRISTOPHER                        | 18 h - 19 h<br><b>POWER CIRCUIT</b><br>VASSO              |   |  |  |
| 18 h 15 - 19 h 15<br><b>SPINNING</b><br>JOCELYN                      | 18 h 15 - 19 h 15<br><b>SPINNING</b><br>FRÉDÉRIC                  | 18 h 15 - 19 h 15<br><b>SPINNING</b><br>GENEVIEVE                    | 18 h 15 - 19 h 15<br><b>SPINNING</b><br>GENEVIEVE         |   |  |  |
| 18 h 30 - 19 h 30<br><b>HATHA YOGA</b><br>ÉLISA                      | 19 h - 20 h<br><b>PILATES</b><br>NICKY                            | 19 h 15 - 20 h 30<br><b>YIN YOGA</b><br>STELLA                       | 19 h - 20 h 15<br>yoga PRANAYAMA<br>STELLA                | 19 h - 20 h 30<br><b>PARTY ZUMBA</b><br>NATHALIE  |  |  |
| 19 h - 19 h 45 h<br><b>TABATA</b><br>VASSO                           | 19 h - 20 h 15<br><b>ZUMBA Fitness/Toning</b><br>NATHALIE         |  | 19 h - 20 h 15<br><b>ZUMBA Fitness/Toning</b><br>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> |
|-------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------------------|-------------------------------|
| 17 nov      | 16h30-17h50  | mercredi                  | intervalles  | MAGALIE                   | Genenvieve                    |
| 20 nov      | 9h30-10h50   | Samedi                    | intervalles  | MAGALIE                   | Élaine                        |
| 21 nov      | 9h30-10h50   | dimanche                  | intervalles  | MAGALIE                   | Genenvieve                    |
| 22 nov      | 16h30-17h50  | lundi                     | intervalles  | MAGALIE                   | Élaine                        |
| 23 nov      | 16h30-17h50  | Mardi                     | intervalles  | MAGALIE                   | Élaine                        |
| 24 nov      | 16h30-17h50  | mercredi                  | intervalles  | MAGALIE                   | Genenvieve                    |
| 27 nov      | 9h30-10h50   | Samedi                    | intervalles  | MAGALIE                   | Élaine                        |
| 28 nov      | 9h30-10h50   | dimanche                  | intervalles  | MAGALIE                   | Genenvieve                    |
| 29 nov      | 16h30-17h50  | lundi                     | intervalles  | MAGALIE                   | Élaine                        |