



Horaire a partir du 7 janvier

(Cet horaire peut changer en tout temps)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Avant-midi	Group power Mario 9h00	Zumba Marie-Hélène 8h30	Step Marie-Hélène 9h00	Zumba Marie-Hélène 9h00	Group power Mario/Hélène 8h30	Cardio intervalles Alyson 9h00	Cardio intervalles Marie-Hélène 9h00
	Group core Mario 10h00	Vitalité Marie-Hélène 9h30	Centergy Mario 10h00	Group core Marie-Hélène 10h00	Vitalité 9h35 Marie-Hélène	Group core Alyson 9h30	Group core Marie-Hélène 9h30
	Centergy Mario 10h30	Yoga détente Marie-Hélène 10h35		Centergy Marie-Hélène 10h35	Yoga détente Marie-Hélène 10h45	Zumba Hélène/Alyson 10h05	Zumba Marie-Hélène 10h05
						Group power Rotation d'instructeur 11h05	Centergy Marie-Hélène 11h05
Midi			Group power Mario 12h00				
Soir	Group power Manon 16h30	Group core Nadine 16h30					
	Cardio intervalle Manon 17h30	Tae-boxe 3.0 Nadine 17h00		Tae-boxe 3.0 Nadine 17h15			
	Group core Helene 18h00	Group power Nadine 17h30		Group core Nadine 17h45			
	Goup power Helene 18h30	Zumba Hélène 18h30	Group power Hélène 18h30	Centergy Marie-Hélène 18h30			
		Centergy Marie-Hélène 19h30					



Horaire a partir du 7 janvier

(Cet horaire peut changer en tout temps)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Avant-midi						Vélo intervalles 9h00 Hélène/ Nadine	
			Vélo tout terrain Mario 9h00		Vélo Mario/Hélène 9h35		Vélo intervalles Eric 10h30
Midi		Vélo tout terrain Mario 12h (45 min)		Vélo tout terrain Mario 12h (45 min)			
Soir				Vélo intervalles Nadine 16h30 (45 min)			
	Vélo intervalles Geneviève 16h50 (45 min)		Vélo intervalles Geneviève 17h40		Vélo intervalles Nadine 17h15		
	Vélo intervalles Geneviève 17h40 (45 min)						
			Vélo intervalles Hélène 19h35				