



Horaire du 1 novembre au 19 décembre 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Avant-midi	Group power Mario 9h00	Zumba Marie-Hélène 8h45	Pound Mario 9h00	Zumba Marie-Hélène 8h45		Group power Hélène/Pascale 9h00	Strong Nation Marie-Hélène 9h00
	Centergy Mario 10h10	Centergy Marie-Hélène 9h55	Core (30min) Mario 10h10	Centergy Marie-Hélène 9h55	Cardio Tonus Marie-Hélène 10h05	Zumba Hélène/Marie-Hélène 10h10	Zumba Marie-Hélène 10h05
		Cardio Tonus Marie-Hélène 11h		TRX Marie-Hélène 11h		Yoga Athlétique Camille 11h15	Centergy Marie-Hélène 11h10
Midi			Cross-training Javier 12h00	Yin yan yoga Lucy 12h05	Zumba (45 min) Jessica 12h10		
Soir					Cross-training Javier 12h00		
	Group power Pascale Blais 17h30		Cross-training Guilia 17h00				
	Cross-training Stéphanie 18h00	TRX Camille G 17h00	Ent. boxe Thomas 17h00	Cross-Training Guilia 17h00			
		Zumba Jessica 18h05	Group power Hélène 18h05	Strong Nation Marie-Hélène 18h00			
	Yoga Nidra (45min) Camille M 19h35		Hatha Yoga Camille M 19h10	Centergy Marie-Hélène 19h05			