

HORAIRE DES COURS ZONE CARDIO

Session HIVER PRINTEMPS 2024

15 janvier au 23 juin 2024

*La durée des cours est de 50 minutes.

418-721-2000

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		SPINNING-intervalles				
		Luc				
		6h30				
	ZUMBA	ZUMBA			BUDDY POMPE	
	Isabelle/Karen	Isabelle/Karen			Joannie/	
	9h15	9h15			M-Hélène/Marie-Josée	
	*débute le 22janv.	*débute le 22janv.			9h40	
SPINNING & MUSCULATION	SPINNING	SPIN & BUDDY POMPE	SPINNING	SPINNING	SPINNING	BODY MIXTE
Marie-Hélène	Marie-Hélène	Joannie	Marie-Hélène	David	Joannie/ M-Hélène/Marie-Josée	Joannie
12h00	12h00	12h00	12h00	12h00	11h00	10h45
SPINNING	ZUMBA FITNESS (patinoire)		ZUMBA FITNESS (patinoire)			
Claude & David	Julie		Julie			
16h00	12h00		12h00			
ZUMBA	SPINNING	ZUMBA	SPINNING			
Julie	Jean-Michel	Julie	Jean-Michel			
17h05	17h00	17h05	17h00			
CARDIO MIXTE ÉNERGIE	SPINNING	CARDIO MIXTE ÉNERGIE	SPINNING			
m-josée	Gérald	m-josée	Gérald			
18h15	18h05	18h15	18h05			
BUDDY MIXTE	SPINNING-intervalles	STEP POUR TOUS				
Elodie	Luc	Étienne				
19h20	19h30	19h20				
171120	*Fini début mai	171120				

Bienvenue au club!