



HORAIRE DES COURS

Session Hiver-Printemps 2022

ZONE CARDIO

du 14 Février au 19 Juin 2022

*La durée des cours est de 50 minutes.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				CARDIO VÉLO <i>Alain</i> 8h45		
		CARDIO MUSCU (Multi Zones) <i>Alain</i> 10h00			BUDDY POMPE <i>Joannie/ M-Hélène/Marie-Josée</i> 9h40	
SPINNING & MUSCULATION <i>Marie-Hélène</i> 12h00	SPINNING <i>Marie-Hélène</i> 12h00	BUDDY POMPE <i>Marie-Hélène</i> 12h00	SPINNING <i>Marie-Hélène</i> 12h00	SPINNING <i>Joannie</i> 12h00	SPINNING <i>Joannie/J-Michel/ M-Hélène/Marie-Josée</i> 11h00	BODY MIXTE <i>Joannie</i> 10h45
	ZUMBA FITNESS (patinoire) <i>Julie</i> 12h00		ZUMBA FITNESS (patinoire) <i>Julie</i> 12h00			
SPINNING <i>Claude</i> 16h00		SPINNING <i>Claude</i> 16h00				
ZUMBA <i>Julie</i> 17h05	SPINNING <i>Jean-Michel</i> 17h00	ZUMBA <i>Julie</i> 17h05	SPINNING <i>Jean-Michel</i> 17h00			
CARDIO MIXTE ÉNERGIE <i>Caroline</i> 18h15	SPINNING <i>Gérald</i> 18h05	CARDIO MIXTE ÉNERGIE <i>Mélissa</i> 18h15	SPINNING <i>Gérald</i> 18h05			
BUDDY POMPE <i>Karianne</i> 19h20						

Bienvenue au club!