



# HORAIRE DES COURS

## ZONE CARDIO

*Session Hiver/ Printemps 2023*

*du 16 janvier au 25 juin 2023*

*\*La durée des cours est de 50 minutes.*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	*ZUMBA <i>Isabelle/Karen</i> 9h30	CARDIO MUSCU (Multi Zones) <i>Alain</i> 10h15	*ZUMBA <i>Isabelle/Karen</i> 9h30		BUDDY POMPE <i>Joannie/ M-Hélène/Marie-Josée</i> 9h40	
SPINNING & MUSCULATION <i>Marie-Hélène</i> 12h00	SPINNING <i>Marie-Hélène</i> 12h00	SPIN & 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
SPIN BRÛLE-CALORIES <i>Claude</i> 16h00	ZUMBA FITNESS (patinoire) <i>Julie</i> 12h00	SPIN BRÛLE-CALORIES <i>Claude</i> 16h00	ZUMBA FITNESS (patinoire) <i>Julie</i> 12h00			
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 TONING <i>Marie-josée</i> 18h15	SPINNING <i>Gérald</i> 18h05			
BUDDY MIXTE <i>Joannie</i> 19h20	SPINNING <i>Luc</i> 19h30	STEP POUR TOUS <i>Étienne</i> 19h20				

***Bienvenue au club!***

*Zumba avec Isabelle & Karen : seulement 16 sem.(se termine le 11 mai 2023) & il n'y aura pas de cours la semaine du 27 février 2023*