

SESSION AUTOMNE 2024

Du 16 septembre au 22 décembre 2024



418 721 2000
210 rue tessier

Zone Cardio

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			SPINNING <i>Jean-Luc</i> 6h30			
	NEURO MUSCULAIRE <i>Joanie</i> 10h30 Mobilité réduite	ZUMBA <i>Isabelle & Karen</i> 9h15	ZUMBA <i>Isabelle & Karen</i> 9h15		NEURO MUSCULAIRE <i>Joanie</i> 10h30 Mobilité réduite	BUDDY POMPE <i>Joannie/</i> <i>M-Hélène/M-Josée</i> 9h40
BODY MIXTE <i>Joannie</i> 10h45	SPIN & MUSCULATION <i>Marie-Hélène</i> 12h00	SPINNING <i>Marie-Hélène</i> 12h00	SPIN & BUDDY POMPE <i>Joannie</i> 12h00	SPINNING <i>Marie-Hélène</i> 12h00	SPINNING <i>David</i> 12h00	SPINNING <i>Joannie/</i> <i>M-Hélène/M-Josée</i> 11h00
		ZUMBA FITNESS (patinoire) <i>Julie</i> 12h00		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>David</i> 17h00		
	CARDIO MIXTE ÉNERGIE <i>m-josée</i> 18h15	SPINNING <i>Gérald</i> 18h05	CARDIO MIXTE ÉNERGIE <i>m-josée</i> 18h15	SPINNING <i>Gérald</i> 18h05		
	BUDDY MIXTE <i>Élodie</i> 19h20	*SPINNING* <i>Luc</i> 19h15	STEP POUR TOUS <i>Étienne</i> 19h20	*SPINNING* <i>Luc</i> 19h15		

** cours de spin avec Luc du 15 octobre au 24 avril

Dernière mise à jour le 09-09-2024

LES COURS SONT D'UNE DURÉE DE 50MIN.

BIENVENUE AU SANTÉ 2000 LE CLUB