

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