

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|--|--|--|
| | Spin <i>Jean-Luc</i> 6h30 | | Spin <i>Jean-Luc</i> 6h30 | | | |
| Zumba Fitness <i>Karen</i> 9h30 | Zumba Gold <i>Emmanuelle</i> 10h00 | Zumba Fitness <i>Karen</i> 9h30 | Zumba Gold <i>Emmanuelle</i> 10h00 | | Buddy Pompe <i>Joannie/M- Hélène/M-Josée</i> 9h40 | |
| | Hyper-C 30 min. <i>Marie-Helene</i> 11h10 | | | | | |
| Spin et Muscultation <i>Marie-Helene</i> 12h00 | Spin <i>Marie-Helene</i> 12h00 | Buddy Pompe <i>Marie-Helene</i> 12h00 | Spin <i>Marie-Helene</i> 12h00 | Spin <i>Joannie</i> 12h00 | Spin <i>Joannie/M-Hélène/ J- Michel/M-Josée</i> 11h00 | Body Mixte <i>Joannie</i> 10h30 |
| | Zumba Fitness (patinoire) <i>Julie</i> 12h00 | | Zumba Fitness (patinoire) <i>Julie</i> 12h00 | | Hyper-C 30min. <i>Karianne</i> 12h15 | |
| Spin <i>Claude</i> 16h00 | | Spin <i>Claude</i> 16h00 | | Zumba <i>Emmanuelle</i> 15h30 | | |
| Buddy Pompe <i>Karianne</i> 17h05 | Spin <i>Jean-Michel</i> 17h00 | Hyper-C 30min. <i>Karine</i> 17h30 | Spin <i>Jean-Michel</i> 17h00 | | | |
| Cardio Mixte Énergie <i>Mélissa</i> 18h05 | Spin <i>Gérald</i> 18h05 | Cardio Mixte Énergie <i>Caroline</i> 18h15 | Spinning <i>Gérald</i> 18h05 | | | |
| Zumba Fitness <i>Emmanuelle</i> 19h05 | Spin intervalles <i>Luc</i> 19h30 | Zumba Fitness <i>Emmanuelle</i> 19h20 | Spin <i>Luc</i> 19h30 | | | |

La durée des cours est de 50 minutes. Une pause de 15 minutes est nécessaire pour désinfection .