

SESSION HIVER | PRINTEMPS 2025

Du 13 janvier au 22 juin 2025

Zone Cardio

*SPIN avec Jean-Luc 16sem. Du 13 janvier au 29 avril 2025

** zumba mardi/jeudi session de 14 semaines.

*** b. mixte avec Élodie 16 sem. Du 13 janv. au 29 avril 2025



418 721 2000
210 rue tessier

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| | | | SPINNING <i>Jean-Luc</i> 6h30 | | | |
| | | **ZUMBA <i>Isabelle & Karen</i> 9h15 Débute le 20 janvier | | **ZUMBA <i>Isabelle & Karen</i> 9h15 Débute le 20 janvier | | BUDDY POMPE <i>Joannie/ 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 & MUSCULATION <i>Joannie</i> 12h00 | SPINNING <i>Marie-Hélène</i> 12h00 | SPINNING <i>David</i> 12h00 | SPINNING <i>Joannie/ M-Hélène/M-Josée</i> 11h00 |
| | SPINNING <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>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 | | | |

Dernière mise à jour le 1^{er} janvier 2025

LES COURS SONT D'UNE DURÉE DE 50MIN.

BIENVENUE AU SANTÉ 2000 LE CLUB