

SESSION D'AUTOMNE 2025

Du 15 septembre au 21 décembre 2025

Zone Cardio



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	SPINNING <i>Jean-Luc</i> 6h30					
	ZUMBA <i>Isabelle & Karen</i> 9h15		ZUMBA <i>Isabelle & Karen</i> 9h15		BUDDY POMPE <i>Karianne/ M-Josée</i> 9h40	
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>David/ M-Hélène/M-Josée</i> 11h00	BODY MIXTE <i>Joannie</i> 10h45
			ZUMBA FITNESS (patinoire) <i>Julie</i> 12h00			
ZUMBA <i>Julie</i> 17h05	SPINNING <i>Marie-Hélène</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	KICK BOXING/FULL CONTACT (30MIN) <i>K.Robert</i> 19h30	STEP POUR TOUS <i>Étienne</i> 19h20	KICK BOXING/FULL CONTACT (30MIN) <i>K.Robert</i> 19h30			

Dernière mise à jour le 15 septembre 2025

LES COURS SONT D'UNE DURÉE DE 50MIN.

BIENVENUE AU SANTÉ 2000 LE CLUB