

MATIN

SOIR

COURS DE GROUPE

Hiver 2026 5 janvier au 25 avril

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI Salle Mezzanine Mezzanine Mezzanine Mezzanine polyvalente de danse polyvalente de danse polyvalente de danse polyvalente de danse polyvalente polyvalente **SPINNING** Lève-tôt 6 h 50 à 7 h 40 France Gaudreault CARDIO **SPINNING SPINNING** STEP **BODY FIT** 50+ 50+ **INTERVALLES INTERVALLES** 8 h à 9 h 9 h 30 à 10 h 20 9 h 30 à 10 h 20 8 h 30 à 9 h 30 8 h à 9 h Adélaïde Joyce Joyce France Adélaïde Bourque Lavoie Gaudreault Lavoie Bourque YOGA CARDIO **MOBILITÉ & CARDIO** MOBILITÉ & YOGA **SPINNING VIVACITÉ** POSTURE POSTURE VIVACITÉ Vinyasa Classique 10 h à 11 h 10 h à 11 h 15 10 h à 10 h 50 10 h 30 à 11 h 20 10 h à 10 h 50 10 h 30 à 11 h 20 10 h à 11 h France Joyce Lavoie Tommy Joyce Joyce Joyce Eugénie Gaudreault Dufour Lavoie Lavoie Lavoie Capel **PILATES PILATES** 11 h à 11 h 50 11 h 15 à 12 h 05 Viviane Viviane Bisson Bisson YOGA **CARDIO** SPINNING **BODY FIT** X-FIT **ÉTIREMENT ET** X-FIT **SPINNING BODY FIT** X-FIT INTERVALLES **INTERVALLES** Vinyasa 12 h 10 À 13 h MOBILITÉ 12 h 10 À 13 h 12 h À 13 h 12 h 10 À 13 h 12 h 10 À 13 h 12 h 10 À 13 h Anne-Marie Adélaïde À confirmer Josianne Adélaïde Miro France Adélaïde France Tommy Gaudreault Bourque Lamothe Anne-Marie Savard Bourque Fleury Dufour Bourque Gaudreault Lamothe X-FIT **YOGA** X-FIT X-FIT X-FIT SPINNING **CARDIO STEP** SPINNING SPINNING **CARDIO STEP BODY FIT** 17 h à 18 h Vinyasa 17 h à 18 h 17 h à 18 h 17 h à 18 h 16 h 30 à 17 h 30 16 h 30 à 17 h 30 17 h 30 à 18 h 30 16 h 30 à 17 h 30 Miro Marie-Pierre Marc-Antoine Marie-Pierre Marie-Pierre Joyce Tommy Josianne Joyce Charlotte Fleury Fillion Fillion Eugénie Laroche Fillion Lavoie Dufour Savard Lavoie Bilodeau Capel **YOGA Vinyasa SPINNING SPINNING** Avancé 17 h 45 à 18 h 45 17 h 45 à 18 h 45 17 h 45 à 19 h Marie-Pierre Josianne Eugénie Fillion Savard Capel CARDIO **CARDIO INTERVALLES INTERVALLES** 19 h à 20 h 19 h à 20 h France France Gaudreault Gaudreault

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis.