

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