

COURS DE GROUPE

Printemps 2026
27 avril au 21 mai

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI		
	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine
MATIN				SPINNING Lève-tôt 6 h 50 à 7 h 50 France Gaudreault	STEP INTERVALLES 7 h à 7 h 50 Adélaïde Bourque						BODY FIT 7 h à 7 h 50 Adélaïde Bourque	
MIDI	PILATES 11 h à 11 h 50 Viviane Brisson											
	YOGA Vinyasa 12 h à 13 h Fanny Simard	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 Ann-Marie Lamothe	ÉTIREMENT ET MOBILITÉ 12 h 10 à 13 h Anne-Marie Lamothe	CARDIO INTERVALLES 12 h 10 à 13 h France Gaudreault		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 Miro Fleury
SOIR		STEP INTERVALLES 16 h 30 à 17 h 30 Adélaïde Bourque	X-FIT 17 h à 18 h Miro Fleury		YOGA Vinyasa 16 h 30 à 17 h 30 Eugénie Capel					STEP INTERVALLES 16 h 30 à 17 h 30 Adélaïde Bourque	X-FIT 17 h à 18 h Marc-Antoine Laroche	
		CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault								CARDIO INTERVALLES 19 h à 20 h France Gaudreault		

Lundi 18 mai : Journée nationale des Patriotes = Pavillon sportif FERMÉ