



Espace Actif

À partir du 8 janvier 2018

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVANT-MIDI		Powerbar Josée 7:30 - 8:30					
						Body design Josée 8:00 - 9:00	
		Cardio minceur Annie 8:30 - 9:30	Fesses de fer Carole 8:30 - 9:30	Cardio Tonus Stéphanie 8:30 - 9:30	Powerbar Josée 8:30 - 9:30		
						Zumba Fitness Annie 9:00 - 10:00	Zumba Cindy-Mae 9:00 - 10:00
		Zumba Cindy-Mae 9:30 - 10:30				Zumba Gold Cindy-Mae 9:30 - 10:30	Hiit Cardio Philippe 10:00 - 10:30
		Vitalité 55 Monique 10:30 - 11:30			Vitalité 55 Monique 10:30 - 11:30		Powerbar Philippe 10:30 - 11:30
MIDI							
APRÈS-MIDI		Powerbar Philippe 16:30 - 17:30	Hiit Cardio Isabelle 16:30 - 17:00 Tabata Isabelle 17:00 - 17:30	Powerbar Philippe 16:30 - 17:30	Tabata Stéphanie 16:30 - 17:00 Hiit Cardio Philippe 17:00 - 17:30	Zumba Valérie 16:30 - 17:30	
		20-20-20 Steve 17:30 - 18:30	Powerbar Steve 17:30 - 18:30	20-20-20 Stéphanie 17:30 - 18:30	Powerbar Philippe 17:30 - 18:30		
		Step Muscle pump Mélissa 18:30 - 19:30	Strong by Zumba Valérie 18:30 - 19:30	Step tabata Stéphanie 18:30 - 19:30			
			Zumba Émilie 19:30 - 20:30	Powerbar Stéphanie 19:30 - 20:30			

L'horaire peut changer sans préavis



Espace Zen

À partir du 8 janvier 2018

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVANT-MIDI			Pilates Carole 7 :50 -8:20				
			Yoga aérien* Éliane 8:30 - 9:30	Yoga matinal Éliane 8:30 – 9:30	Yogalates Éliane 8:30 – 9:30		
		Yoga Débutant Éliane 9:30 – 10:30	Yoga détente Sylvie 9:30 – 10:30	Essence souplesse Éliane 9:30 - 10:30	Yoga anti-stress Éliane 9:30 – 10:30	Yoga athlétique Sylvie 9:00 – 10:00	
				Yoga aérien* Éliane 10:30 - 11:30	Essence souplesse Éliane 10:30 – 11 :30		
Midi							
APRÈS-MIDI				HIIT Yoga Stéphanie 16:30 – 17:30			
		Yoga Flow Éliane 17:30 – 18:30		Stott Pilates Éliane 17:30 – 18:30			
		Yoga Flow Éliane 18:30 – 19:30	Yoga athlétique Sylvie 18:30 – 19:30	Ashtanga Yoga Éliane 18:30 – 19:30	Yoga aérien* Éliane 18:00 - 19:00		
		Yoga aérien* Éliane 19:30 - 20:30	Yoga athlétique Sylvie 19:30 – 20:30	Yoga aérien* Éliane 19:30 - 20:30	Yoga anti-stress Éliane 19:00 – 20:00		

L'horaire peut changer sans préavis

*Les cours de Yoga Aérien ne sont pas inclus dans les abonnements



Espace Spinning

À partir du 8 janvier 2018

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVANT-MIDI				Spinning Hélène 6:00 – 7:00			
		Spin Xpress Cédric 8:00 – 8:30		Pop Cycle Isabelle M. 7:45 – 8:30		Spin Xpress Marie-Noël 8:00 – 8:30	Spinning Steve F. 8:15 – 9:15
							Spinning Mathilde 9:15 – 10:15
Midi							
APRÈS-MIDI			Spinning Hélène 16:30 – 17:30				
		Spinning Hélène 17:30 – 18:30	Spinning Mathilde 17:30 – 18:30	Spinning Nicolas 17:30 – 18:30	Spinning Mathilde 17:30 – 18:30		
		Spinning Andy 18:30 – 19:30	Spinning Steve F. 18:30 – 19:30	Pop Cycle Isabelle M. 18:30 – 19:30			

L'horaire peut changer sans préavis



Espace CrossFit/ X-Fit

À partir du 8 janvier 2018

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVANT-MIDI			CrossFit Marie-Noël 8:30 – 9:30	CrossFit Cédric 8:30 – 9:30		CrossFit Marie-Noël 8:30 – 9:30	
							X-Fit Audrey-Ann 9:30 – 10:30
		Maman 20-20-20 Cédric 10:00 – 11:00		Maman Fit Cédric 10:00 – 11:00		Maman intrevalle Marie-Noël 10:00 – 11:00	
							CF parent/enfant Mathilde 10:30 – 11:30
Midi		Midi Xpress Cédric 12:05 – 12:35	Midi Xpress Marie-Noël 12:05 – 12:35		Midi Xpress Joëlle 12:05 – 12:35		
APRÈS-MIDI		CrossFit Marie-Noël 16:30 – 17:30	X-Fit Cédric 16:30 – 17:30	CrossFit Marie-Noël 16:30 – 17:30	X-Fit Cédric 16:30 – 17:30	CrossFit Cédric 16:30 – 17:30	
		X-Fit Marie-Noël 17:30 – 18:30	CrossFit Cédric 17:30 – 18:30	CrossFit Marie-Noël 17:30 – 18:30	X-Fit Cédric 17:30 – 18:30		
		CrossFit Marie-Noël 18:30 – 19:30	X-Fit Cédric 18:30 – 19:30	CrossFit Marie-Noël 18:30 – 19:30	CrossFit Cédric 18:30 – 19:30		
			CrossFit Cédric 19:30 – 20:30				

L'horaire peut changer sans préavis



Espace Nature

À partir du 8 janvier 2018

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVANT-MIDI		Marche Nordique Christian 8:30 – 9:30	Marche Nordique Hélène 8:30 – 9:30			Marche Nordique Hélène 8:30 – 9:30	Cardio sentier Mathilde 8:00 – 9:00
							Canicross Hélène 9:00 – 10:00
Midi							
APRÈS-MIDI			Cardio Raquette Christian 17:30 – 18:30		Cardio Raquette Christian 17:30 – 18:30		

L'horaire peut changer sans préavis