



# Espace Actif

## HORAIRE ÉTÉ (Août 2020)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		<b>Cardio minceur</b> Stéphanie 8:30 - 9:15	<b>Fesses de fer</b> Carole 8:00 - 8:45	<b>Kimax</b> Stéphanie 8:30 - 9:15	<b>Powerbar</b> Josée 8:30 - 9:15		<b>Zumba</b> Cindy-Mae 8:30 - 9:15
				<b>Zumba Fitness</b> Cindy-Mae 9:30 - 10:15		<b>Zumba Fitness</b> Cindy-Mae 9:15 - 10:00	<b>Kimax</b> Philippe 9:30 - 10:15
					<b>Essence souplesse</b> Stéphanie 10:00 - 10:45		
		<b>Vitalité 55</b> Josée 10:30 - 11:15		<b>Vitalité 55</b> Josée 10:30 - 11:15		<b>Vitalité 55</b> Josée 10:30 - 11:15	<b>Powerbar</b> Philippe 10:30 - 11:15
				<b>Vitalité 55</b> Josée 11:30 - 12:15			
<b>MIDI</b>							
<b>APRÈS-MIDI</b>		<b>Powerbar</b> Maude 16:30 - 17:15					
		<b>15-15-15</b> Steve 17:30 - 18:15	<b>Kimax</b> Stéphanie 17:30 - 18:15	<b>Powerbar</b> Philippe 17:30 - 18:15	<b>Zumba</b> Valérie 17:30 - 18:15		
			<b>Zumba</b> Valérie 18:30 - 19:15	<b>Strong Nation™ Stong by Zumba</b> Valérie 18:30 - 19:15	<b>Zumba</b> Valérie 18:30 - 19:15		

L'horaire peut changer sans préavis



# Espace Zen

## HORAIRE ÉTÉ (Août 2020)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>AVAN T-MIDI</b>							
<b>Midi</b>							
<b>APRÈS-MIDI</b>							
		<b>Yoga Flow</b> Éliane 17:30 – 18:15					
		<b>Yoga Flow</b> Éliane 18:30 – 19:15		<b>YogaFlow</b> Éliane 18:30 – 19:30 (au Musée Laurier)			

L'horaire peut changer sans préavis



# Espace CrossFit/ X-Fit

## HORAIRE ÉTÉ (Août 2020)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>AVANT- MIDI</b>			<b>CrossFit</b> Kim 8:30 – 9:15				<b>CrossFit</b> Cédric 9:00 – 9:45
		<b>Maman Fit</b> Stéphanie 10:00 – 10:45		<b>Maman Fit</b> Stéphanie 10:00 – 10:45		<b>Maman Fit</b> Stéphanie 10:00 – 10:45	<b>X-Fit</b> Maxime 10:00 – 10:45
<b>Midi</b>		<b>Midi Xpress</b> Cédric 12:05 – 12:35	<b>Midi Xpress</b> Stéphanie 12:05 – 12:35	<b>Midi Xpress</b> Cédric 12:05 – 12:35	<b>Midi Xpress</b> Stéphanie 12:05 – 12:35		
<b>APRÈS- MIDI</b>		<b>CrossFit</b> Kim 16:30 – 17:15	<b>CrossFit</b> Cédric 16:30 – 17:15		<b>X-Fit</b> Cédric 16:30 – 17:15		
		<b>X-Fit</b> Kim 17:30 – 18:15	<b>X-Fit</b> Steve 17:30 – 18:15	<b>CrossFit</b> Cédric 17:30 – 18:15	<b>CrossFit</b> Cédric 17:30 – 18:15		
				<b>X-Fit</b> Cédric 18:30 – 19:15			

L'horaire peut changer sans préavis



# Espace Nature

## HORAIRE ÉTÉ (Août 2020)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>AVANT- MIDI</b>		<b>Cardio Sentier</b> Valérie 8:30 – 9:30	<b>Marche Nordique</b> Hélène 8:30 – 9:30	<b>Cardio Sentier</b> Valérie 8:30 – 9:30	<b>Marche Nordique</b> Hélène 8:30 – 9:30	<b>Cardio Sentier</b> Valérie 8:30 – 9:30	
		<b>Vélo</b> Hélène 9:00 – 10:00		<b>Vélo</b> Hélène 9:00 – 10:00			
<b>Midi</b>							
<b>APRÈS- MIDI</b>		<b>Cardio Sentier</b> Sylvie 17:30 – 18:30		<b>Cardio Sentier</b> Valérie 17:30 – 18:30			
			<b>Crosscountry</b> Christian 17:30 – 18:30		<b>Crosscountry</b> Christian 17:30 – 18:30		

L'horaire peut changer sans préavis