



Espace Actif

HORAIRE (Octobre 2020)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Fesses de fer Carole 7:45 - 8:30				
		Cardio minceur Stéphanie 8:30 - 9:15	Fesses de fer Carole 8:45 - 9:30	Kimax Stéphanie 8:30 - 9:15	Powerbar Josée 8:30 - 9:15	Body Design Josée 8:15 - 9:00	Zumba Cindy-Mae 8:30 - 9:15
				Zumba Cindy-Mae 9:30 - 10:15		Zumba Cindy-Mae 9:30 - 10:15	Kimax Philippe 9:30 - 10:15
		Vitalité 55 Monique 10:30 - 11:15		Vitalité 55 Monique 10:30 - 11:15	Essence souplesse Stéphanie 10:00 - 10:45	Vitalité 55 Monique 10:30 - 11:15	Powerbar Philippe 10:30 - 11:15
		Vitalité 55 Monique 11:30 - 12:15					
MIDI							
APRÈS-MIDI		Powerbar Maude 16:30 - 17:15	TRX StrongFit Maxime 16:30 - 17:15 (à partir du 8 septembre)	Powerbar Josée 16:30 - 17:15	Kimax Philippe 16:30 - 17:15		
		15-15-15 Steve 17:30 - 18:15	Kimax Seve 17:30 - 18:15	Powerbar Philippe 17:30 - 18:15	Zumba Valérie 17:30 - 18:15		
		Step Mélicca 18:30 - 19:15 (à partir du 14 septembre)	Zumba Valérie 18:30 - 19:15	Strong Nation™ Stong by Zumba Valérie 18:30 - 19:15	Zumba Valérie 18:30 - 19:15		
			Zumba Valérie 19:30 - 20:15				

L'horaire peut changer sans préavis



Espace Zen

HORAIRE (Octobre 2020)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVANT-MIDI				Yoga Matinal Suzanne 8:15 - 9:00	Yogalates Suzanne 8:30- 9:15		
		Yoga Débutant Suzanne 9:30 - 10:15					
						Yoga Tibétain Musculaire Valérie 10:00 - 10:45	
Midi							
APRÈS-MIDI							
		Yoga Flow Éliane 17:30 – 18:15		Pilates Éliane 17:30 – 18:15			
		Yoga Flow (en ligne) Éliane 17:30 – 18:15		Pilates (en ligne) Éliane 17:30 – 18:15			
		Yoga Flow Éliane 18:30 – 19:15		Yoga anti-stress Éliane 18:30 – 19:30			
		Yoga Flow (en ligne) Éliane 18:30 – 19:15		Yoga anti-stress (en ligne) Éliane 18:30 – 19:30			
	Power Yoga Dalai 19:30 - 20:15						

L'horaire peut changer sans préavis



Espace CrossFit/ X-Fit

HORAIRE (Octobre 2020)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVANT-MIDI			CrossFit Kim 8:30 – 9:15				CrossFit Anthony 8:30 – 9:15
		Maman Fit Stéphanie 10:00 – 10:45		Maman Fit Stéphanie 10:00 – 10:45		Maman Fit Stéphanie 10:00 – 10:45	X-Fit Maxime 9:30 – 10:15
							CrossFit parent/enfant Guillaume 10:30 – 11:15
Midi		Midi Xpress Cédric 12:05 – 12:35	Midi Xpress Stéphanie 12:05 – 12:35	Midi Xpress Cédric 12:05 – 12:35	Midi Xpress Stéphanie 12:05 – 12:35		
APRÈS-MIDI		CrossFit Kim 16:30 – 17:15	CrossFit Cédric 16:30 – 17:15	X-Fit Cédric 16:30 – 17:15	X-Fit Cédric 16:30 – 17:15		
		X-Fit Kim 17:30 – 18:15	X-Fit Cédric 17:30 – 18:15	CrossFit Cédric 17:30 – 18:15	CrossFit Cédric 17:30 – 18:15		
		CrossFit Kim 18:30 – 19:15	X-Fit Kim 18:30 – 19:15	X-Fit Cédric 18:30 – 19:15			

L'horaire peut changer sans préavis



Espace Nature

HORAIRE (Octobre 2020)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVANT- MIDI		Cardio Sentier Valérie 8:30 – 9:30	Marche Nordique Hélène 8:30 – 9:30	Cardio Sentier Josée 8:30 – 9:30	Marche Nordique Hélène 8:30 – 9:30	Cardio Sentier Valérie 8:30 – 9:30	Canicross Hélène 9:00 – 10:00 (1/mois, à partir du 12 septembre)
Midi							
APRÈS- MIDI		Cardio Sentier Sylvie 17:30 – 18:30		Cardio Sentier Valérie 17:30 – 18:30			
			Crosscountry Christian 17:30 – 18:30		Crosscountry Christian 17:30 – 18:30		

L'horaire peut changer sans préavis



Espace Spinning

HORAIRE
(Octobre 2020)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVANT-MIDI				Spinning Hélène 7:45 – 8:30			
							Spinning Josée 8:15 – 9:00 (à partir du 17 octobre)
							Spinning Steve 9:15 – 10:00 (à venir cet automne)
Midi							
APRÈS-MIDI			Spinning Hélène 16:30 – 17:15 (à partir du 13 octobre)				
		Spinning Jean 17:30 – 18:15 (à partir du 19 octobre)	PopCycle Elisabeth 17:30 – 18:15 (à partir du 13 octobre)	Spinning Jean 17:30 – 18:15 (à partir du 14 octobre)	Spinning Hélène 17:30 – 18:15 (à partir du 15 octobre)		
		PopCycle Gabrielle 18:30 – 19:15 (à partir du 26 octobre)		PopCycle Elisabeth 18:30 – 19:15 (à venir cet automne)			