



Espace Actif

HORAIRE (Octobre 2021)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Powerbar Josée 8:00 - 8:45	Fesses de fer Carole 8:00 - 8:45		TRX StronFit Valérie 8:00 - 8:45	Body Design Josée 8:00 - 8:45	Zumba Cindy-Mae 8:30 - 9:15
				Zumba Cindy-Mae 9:30 - 10:15	Zumba Cindy-Mae 9:30 - 10:15	Kimax Isabelle 9:30 - 10:15	Kimax Philippe 9:30 - 10:15
		Vitalité 55 Monique 10:30 - 11:15		Vitalité 55 Monique 10:30 - 11:15	Souplesse Mobilité Maxime 10:30 - 11:15	Vitalité 55 Monique 10:30 - 11:15	Powerbar Philippe 10:30 - 11:15
MIDI							
APRÈS-MIDI		Powerbar Maude 16:30 - 17:15		Powerbar Philippe 16:30 - 17:15			
		TRX StrongFit Maxime 17:30 - 18:15	Kimax Philippe 17:30 - 18:15	Kimax Isabelle 17:30 - 18:15	Powerbar Philippe 17:30 - 18:15		
		Step Mélicca 18:30 - 19:15	Zumba Valérie 18:30 - 19:15	Strong Nation Valérie 18:30 - 19:15	Zumba Valérie 18:30 - 19:15		

L'horaire peut changer sans préavis



Espace Zen

HORAIRE (Octobre 2021)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVANT-MIDI				Yoga Matinal Suzanne 8:30 - 9:15			
					Yoga Tibétain Musculaire Valérie 9:00 - 9:45		
		Yoga Débutant Suzanne 9:30 - 10:15					
Midi							
APRÈS-MIDI							
				Pilates Éliane 17:30 - 18:15			
		Yoga Flow Éliane 18:30 - 19:15		Yoga anti-stress Éliane 18:30 - 19:30			

L'horaire peut changer sans préavis



Espace CrossFit/ X-Fit

HORAIRE
(Octobre 2021)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVANT-MIDI							CrossFit Guillaume 8:30 – 9:15
			X-Fit / Maman Fit Isabelle 10:00 – 10:45				X-Fit Maxime 9:30 – 10:15
Midi		Midi Xpress Nail 12:05 – 12:35	Midi Xpress Isabelle 12:05 – 12:35	Midi Xpress Nail 12:05 – 12:35	Midi Xpress Nail 12:05 – 12:35	Midi Xpress Isabelle 12:05 – 12:35	
APRÈS-MIDI				X-Fit Maxime 16:30 – 17:15			
		X-Fit Steve 17:30 – 18:15	X-Fit Steve 17:30 – 18:15	CrossFit Annie 17:30 – 18:15	X-Fit Isabelle 16:30 – 17:15		
		CrossFit Guillaume 18:30 – 19:15	CrossFit Annie 18:30 – 19:15		CrossFit Annie 18:30 – 19:15		

L'horaire peut changer sans préavis



Espace Nature

HORAIRE (Octobre 2021)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVAN T-MIDI		Cardio Sentier Valérie 8:30 – 9:30	Marche Nordique Hélène 8:30 – 9:30	Cardio Sentier Sylvie 8:30 – 9:30		Marche Nordique Valérie 8:30 – 9:30	
Midi							
APRÈS- MIDI		Cardio Sentier Valérie 17:30 – 18:30	Crosscountry Christian 17:30 – 18:30	Cardio Sentier Sylvie 17:30 – 18:30	Crosscountry Christian 17:30 – 18:30		

L'horaire peut changer sans préavis



Espace Spinning

HORAIRE
(Octobre 2021)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AVANT-MIDI				Spinning Gabrielle 6:00 – 6:45 (à partir du 20 octobre)			
							SpinTonic Stve 8:15 – 9:00 (à partir du 23 octobre)
			La Pédale Douce Hélène 10:15 – 11:00 (à venir cet automne)				
Midi							
APRÈS-MIDI			Spinning Hélène 16:30 – 17:15 (à partir du 12 octobre)				
		PopCycle Elisabeth 17:30 – 18:15 (à partir du 18 octobre)	Spinning Jean 17:30 – 18:15 (à partir du 12 octobre)	Spinning 17:30 – 18:15 (à venir cet automne)	Spinning Jean 17:30 – 18:15 (à partir du 14 octobre)		
		Spinning 18:30 – 19:15 (à venir cet automne)		Spinning 18:30 – 19:15 (à venir cet automne)			