

HORAIRE DES COURS EN GROUPE du 15 avril au 30 juin 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN						
	6.30 - 7.00 Booster Matinal Alex (G)		6.30 - 7.00 Booster Matinal Alex (G)			
7.00 - 8.00 Ashtanga Sylvain (J)		7.00 - 8.00 Ashtanga Sylvain (J)	7.00 - 7.45 Cardio Vélo Jacob (M)			
9.00 - 10.00 Yin Champa (J)	9.30 - 10.30 Soma Pilates Maudaline (J)		9.30 - 10.30 Vinyasa Alfonso (J)	9.00 - 10.00 Yoga Doux Sylvain (J)		
		10.00 - 11.00 Étirements Mobilité Stéphanie (J)		10.30 - 11.30 Soma Pilates Tika (J)	10.00 - 11.00 Barre Fitness Dahlia (M)	
					11.05 - 12.05 Vinyasa Markus (J)	11.00 - 11.45 X-Plosif Anthony (M) **
					11.15 - 12.00 X-Plosif Christophe (M) **	11.00 - 12.00 Yin Champa (J)
MIDI						
12.15 - 13.00 Tabata Xtra Gabriel (M)	12.15 - 13.00 Circuit Gym Anthony (G)	12.15 - 13.00 Barre Fitness Dahlia (M)	12.15 - 13.00 TRX Fusion Gabriel (G)	12.15 - 13.00 Boxe Intervalles Rosalie (M)	12.15 - 13.15 Boxe Intervalles Rosalie (M)	
12.15 - 13.15 Vinyasa Sylvain (J)	12.15 - 13.15 Fitness Pilates Patricia (M)	12.15 - 13.15 Hatha Alfonso (J)	12.15 - 13.15 Pilates Stéphanie (J)	12.15 - 13.15 Vinyasa Alfonso (J)	12.15 - 13.15 Pilates Mathilde (J)	
		13.15 - 14.15 Méditation Alfonso (J)				
SOIR						
16.30 - 17.30 Pilates Stéphanie (J)	16.30 - 17.30 Yoga Alignement Sylvain (J)	16.30 - 17.30 Tonus Ballon Stéphanie (J)	16.30 - 17.30 Yoga Alignement Sylvain (J)			15.45 - 16.30 Cardio Vélo Martin (M)
17.45 - 18.30 Cardio Vélo Cédric (M)	17.45 - 18.30 Muscu Endurance Christophe (M)	17.45 - 18.30 Insanity Caroline (M)	17.45 - 18.30 Barre Haltérophilie Anthony (M)	17.45 - 18.45 Cardio Vélo Jacob (M)		16.45 - 17.45 Yoga Restaurateur Champa
18.00 - 19.00 Hatha Champa (J)	18.00 - 19.00 Ashtanga Sylvain (J)	18.00 - 19.00 Pilates Tika (J)	18.00 - 19.00 Ashtanga Sylvain (J)			
18.40 - 19.25 Muscu Endurance Cédric (M)	18.35-19h20 X-Plosif Christophe (M)	18.35 - 19.20 Tonus Cardio Caroline (M)	18.35 - 19.20 Tabata Xtra Stéphanie (M)			
19.05 - 20.05 Pilates Valérie (J)	19.05 - 20.05 Yin Sylvain (J)	19.05 - 20.05 Hatha Flow Tika (J)				
19.30 - 20.30 Zumba Stéphanie (M)		19.30 - 20.30 Cardio Vélo Cédric (M)				

Légende	
	Renforcement
	Cardio
	Pilates
	Yoga & Méditation
	Étirements

POUR RÉSERVER VOTRE PLACE COMMUNIQUEZ AVEC NOUS PAR COURRIEL, PAR TÉLÉPHONE OU EN PERSONNE

** À PARTIR DU 12 MAI, CES COURS POURRAIENT ÊTRE OFFERTS À L'EXTÉRIEUR DU SAINT-JUDE, SELON LA TEMPÉRATURE