

L'horaire peut changer sans préavis

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		8:00 - 9:00 Cardio/Pump Pierina				
9:00 - 10:00 Strong Chantale	8:30 - 9:30 Abdos / Fesses / Cardio Chantale	9:00 - 10:00 Body Art Alina	9:00 - 10:00 Boot camp Joannie		9:00 - 10:00 Step 1 Musculacion Pierina	
	9:30 - 10:00 Étirement souplesse Chantale			9:30 - 10:30 Step 1 Musculacion Marianne		
				10:30 - 11:00 Abdo core Marianne	10:30 - 11:30 Zumba Julie	
17:00 - 18:00 Step/Musculacion Pierina		17:00 - 17:30 Étirement souplesse Chantale	17:00 - 18:00 Yoga Foam et Bloc Pierina			
18:00 - 19:00 Cardio / Pump Pierina	17:30 - 18:30 Boot camp Joannie	17:30 - 18:30 Circuit Intervalle Chantale				
19:00 - 20:00 Zumba Julie	18:30 - 19:30 Body Art Alina	18:30 - 19:30 Strong Julie				
		19:30 - 20:30 Zumba Julie				

**Step 1 Musculacion** : Entraînement visant la force et le tonus par le cardio-vasculaire ainsi que la musculacion du corps avec l'utilisation du step.

**Zumba** : Entraînement cardio-vasculaire sur des rythmes latins qui tenteront de vous emmener jusqu'au Brésil par une énergie de groupe extraordinaire. «Toning» avec utilisation de poids pour tonifier le corps.

**Abdos / Fesses** : Entraînement qui vise à tonifier et découper les abdominaux ainsi que les fessiers.

**Boot camp** : Ce cours comprend des intervalles, des circuits, de la musculacion et du cardio-vasculaire à un niveau très intense.

**Cardio / Pump** : Musculacion intensive à un maximum de répétitions dans le but d'un entraînement corporel total.

**Circuit Intervalle** : Moins de jambe et plus de cardio et abdo.

**Body Art** : Combinaison de yoga, pilates et étirements.

**Yoga Foam et Bloc** : Dans ce cours vous devez apporter votre rouleau et bloc.

**Étirement souplesse** : Cours de 30 minutes qui vise à améliorer la flexibilité.

**Abdo core** : Cours avec accent sur les abdominaux et les stabilisateurs.

**Strong** : Cours par intervalle à haute intensité rythme par la musique.