

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		8:00 - 9:00 Cardio/Pump Pierina		8:30 - 9:30 Cardio/Pump Pierina		
9:00 - 10:00 Circuit Intervalle Chantale	8:30 - 9:30 Abdos / Fesses / Cardio Chantale	9:00 - 10:00 Body Art Denis	9:00 - 10:00 Boot camp Jo-Annie		9:00 - 10:00 Step Musculature Pierina	
	9:30 - 10:00 Étirement souplesse Chantale					
					10:30 - 11:30 Zumba Julie	
		17:00 - 17:30 Étirement souplesse Chantale				
17:00 - 18:00 Step/Musculature Pierina	17:30 - 18:30 Boot camp Jo-Annie	17:30 - 18:30 Circuit Intervalle Chantale	17:00 - 18:00 Yoga Foam et Bloc Pierina			
18:00 - 19:00 Cardio / Pump Pierina		18:30 - 19:30 Strong Julie				
19:00 - 20:00 Zumba Julie		19:30 - 20:30 Zumba Julie				

**Step Musculature :** Entraînement visant la force et le tonus par le cardio-vasculaire ainsi que la musculature 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 musculature et du cardio-vasculaire à un niveau très intense.

**Cardio / Pump :** Musculature 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.

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