

COURS VIRTUEL SUR ZOOM

DU 13 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE 2020

	<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i>VENDREDI</i>	<i>SAMEDI</i>
AM	MUSCU HAUT Alexandra 9h05 à 9h35		TABATA Jessyca 9h05 à 9h35		CIRCUIT Alexandra 9h05 à 9h35	ZUMBA Chloé 9h15 à 10h05
MIDI		TABATA Alexandra 12h05 à 12h35				
PM			AÉROBIE Christelle 17h30-18h15			
	ZUMBA Sonia 18h15 à 19h05	ZUMBA STEP Sonia 18h15 à 18h45				
			CIRCUIT Gabriel 19h00-19h30			

SUCCURSALE DES RÉCOLLETS

DU 13 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE 2020

	<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i>VENDREDI</i>	<i>SAMEDI</i>
AM	SPINNING Jean-Yves 9h00 à 9h45		VÉLO-INTERVALLES Alexandra 9h00 à 9h45		SPINNING Alex 9h00 à 9h45	SPINNING Denis T. 9h30-10h20
MIDI	SPINNING Alex 12h10-12h50	MILI-SPIN Alex 12h10-12h50	SPIN-TONUS Alexandra 12h10-12h50	SPINNING Alexandra 12h10-12h50	TABATA-SPIN Alexandra 12h10-12h50	SPINNING Denis T. 10h35-11h25
PM	SPINNING Jean-Yves 16h55-17h40		SPINNING Alex 16h55-17h40			
	SPINNING Jean-Yves 17h55-18h40		SPINNING Alex 17h55-18h40			
		SPINNING Denis B. / Marie-Pier 19h30-20h15		SPINNING Martin 18h30-19h30		

SUCCURSALE THIBEAU

DU 13 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AM	JOG MUSCU Mélissa 9h00-9h50		ENTR. URBAIN Emma 9h05- 9h55		ENTR. URBAIN Joanie 9h05-9h55	
		MAMAN POUSSETTE Joanie 10h05 à 10h55	CARDIO-MUSCU NATURE** Laurie 9h30 à 10h45			
PM				<p>*COURS DANS LE GYMNASSE DE L'ÉCOLE MGR. COMPTOIS</p> <p>**COURS AU PARC DE LA RIVIÈRE BATISCAN</p>		
		TABATA EXT. Emilie 18h05-18h35	MILITAIRE* Émilie 17h20 à 18h10			
			ZUMBA* Sonia 19h15 à 20h05			

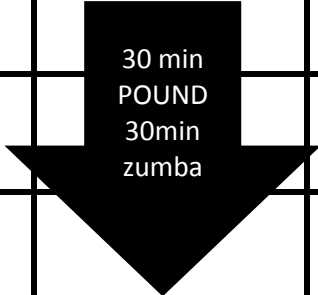
LOCAL DE COURS SUR LA RUE CORBEIL

DU 13 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE 2020

	<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i> VENDREDI</i>	<i>SAMEDI</i>
AM	ACTIVE-TOI Gabriel 9h15-10h05	SPINNING Mélissa 9h00-9h45		SPINNING Mélissa 9h00-9h45	SPINNING Jean-Yves 9h00-9h45	SPINNING Pamela 8h30-9h15
	ZUMBA Sonia 10h30-11h20	CARDIO-TONUS Mélissa 10h05-10h55	ACTIVE-TOI Joanie 10h05-10h50	CARDIO-TONUS Mélissa 10h05-10h55	ZUMBA Chloé 10h00-10h50	POUND Pamela 9h35-10h20
			PILATES Joanie 11h10-12h00	YOGA Mylène 11h10-12h00	STRETCHING 11h05-11h45 Chloé	YOGA Mylène 10h40-11h40
		TABATA Jessyca 12h15-12h45			CIRCUIT TRAINING Laurie 12h15-12h45	
PM		CIRCUIT TRAINING Alex 16h20-17h00	SPINNING Jean-Yves 16h25-17h10			
	SPINNING Laurie / Mélissa 17h00-17h45	PUMP Alex 17h15-18h00	ZUMBA Sonia 17h30-18h20	SPINNING Jessica 17h00-17h45		
	MILITAIRE Tommy 18h10-19h00	YOGA Mylène 18h15-19h05	MILITAIRE Alex 19h10-20h00	POUND Chloé 18h30-19h15		
		ZUMBA Chloé 19h30-20h15		ZUMBA Chloé 19h30-20h15		

SUCCURSALE BÉCANCOUR

DU 13 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AM		TABATA EXT. Jessyca 9h05-9h45	CARDIO-TONUS *** Gabriel 9h30-10h20			
				CARDIO-TONUS EXT. Jessyca 10h05-10h55		
PM		 <p>30 min POUND 30min zumba</p>	TABATA EXT. Gabriel 16h45-17h30			
	TABATA *** 17h20-17h50 Gabriel			<div style="background-color: black; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px; text-align: center;"> ***COURS AU FAUBOURG DU MONT BÉNISLE, ENTREZ PAR LA PORTE #2 </div>		
		POUND-ZUMBA*** 18h00-19h00 Chloé				
	YOGA*** 19h30-20h20 Mylène					