

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SUR MUSIQUE (16 janvier au 13 avril)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AM						Circuit Abdos 10h30 à 11h45 00875 Marie-Pier
PM	Zumba Step 12h à 13h 00143 Estelle	Entraînement Tabata 12h à 13h 00141 Camille	Circuit Abdos 12h à 13h 00143 Simon	Cardio Tonus 12h à 13h 00141 Cécilia	Zumba 12h à 13h 00143 Janie	
SOIRÉE	Cardio Fit 16h à 16h45 00143 Julien	Cardio Militaire 16h15 à 17h10 00143 Jennifer	Cardio Fit 16h30 à 17h15 00141 Marie-Pier	Muscumax 16h05 à 17h05 00143 Marc-Antoine	Cardio Militaire 16h45 à 17h45 00141 Guillaume	
	Muscumax 16h20 à 17h20 00141 Marie-Pier	Duo Step intervalles 16h30 à 17h30 00141 Marie-Pier	Zumba Step 17h à 18h 00143 Estelle	Cardio Tonus 16h15 à 17h10 00141 Camille		<u>LÉGENDE</u> Offert en formule « payable à l'utilisation » seulement
	Combo danse & muscu 17h15 à 18h15 00143 Natascha	Zumba 17h20 à 18h20 00143 Janie	Cardio Abdos 17h30 à 18h30 00875 Catherine	Duo Step intervalles 17h25 à 18h20 00141 Julien		Offert en cours seulement
	Zumba 19h à 20h 00875 Véronique	Circuit Abdos 19h10 à 20h10 00875 Marie-Pier	Step 18h45 à 19h45 00875 Catherine	Zumba 19h à 20h 00875 Véronique		
Veuillez consulter le site WEB du PEPS afin de connaître les dates de début et de fin ainsi que les remarques associées pour chacune des activités.						