

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SUR MUSIQUE (13 septembre au 6 décembre)

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
<b>AM</b>		Zumba 7h à 8h 0349 Dorothé					
	Zumba jeunes retraités <sup>1</sup> 10h30 à 11h30 0349 Estelle					Cardio Abdos 10h30 à 11h45 00875 Josiane	Zumba <sup>3</sup> 11h à 12h15 00141 Natascha
<b>PM</b>	Zumba <sup>1</sup> 12h à 13h 00143 Estelle	Cardio-boxe 12h à 13h 00143 Amélie à confirmer	Zumba step 12h à 13h 00143 Gabrielle	Entraînement Tabata <sup>2</sup> 12h à 13h 00143 Amélie à confirmer	Duo step intervalles 12h à 13h 00141 Amélie à confirmer		
	Cardio abdos <sup>1</sup> 16h40 à 17h40 00141 Natascha	Muscumax 16h15 à 17h15 00141 Marie-Pier	Cardio Fit 16h50 à 17h30 00141 Natascha	Piloxing <sup>2</sup> 16h45 à 17h40 00141 Natascha	Cardio militaire 16h45 à 17h45 00141 Amélie à confirmer	<b><u>REMARQUES/ANNULATIONS</u></b>	
<b>SOIRÉE</b>	Step <sup>1</sup> 17h15 à 18h15 00143 Josiane		Circuit abdos 17h à 18h 00143 Gabrielle	Zumba step <sup>2</sup> 17h à 18h 00143 Dorothé		1- Cours annulés le lundi 12 octobre 2- Cours annulés le jeudi 26 novembre 3- Cours du 18 oct. 20 places disponibles	
		Cardio tonus 17h20 à 18h20 00143 Josiane	Tabata/Intervalles 17h45 à 18h45 00141 Natascha	Cardio Mix <sup>2</sup> 17h50 à 18h50 00141 Natascha		<b><i>Légende</i></b>	
	Zumba <sup>1</sup> 17h50 à 18h50 00141 Natascha					Offert en formule "payable à l'utilisation" seulement	
	Cardio-trampo <sup>1</sup> 19h à 20h 00875 Gabrielle	Cardio-fusion 19h à 20h 00875 Élizabeth/Josiane	Duo step et muscu 19h à 20h 00875 Élizabeth/Josiane	Zumba <sup>2</sup> 18h45 à 19h45 00875 Dorothé		Offert en cours seulement	