



# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SUR MUSIQUE – AUTOMNE 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
A.M	<b>Zumba 55 ans 10h30 à 11h30 0349 - Estelle</b>					<b>Circuit Abdos 10h à 11h15 00875 – Marie-Hélène</b>
P.M.	Entraînement Tabata 12h à 13h 00143 – Annie D.	Circuit Militaire 12h à 13h 00141 – Gabrielle	Cardio Abdos 12h à 13h 00143 – Maria-Gabrielle	HIIT Fit 12h15 à 13h 00141 – Annie D.	Zumba 12h à 13h 00143 – Annie C.-R.	
			<b>Piyo 16h30 à 17h30 00875 - Josianne</b>			
	Duo step intervalles 16h45 à 17h45 00141 – Annie D.	Cardio Tonus 16h45 à 17h45 00141 – Cécilia	Circuit Abdos 16h40 à 17h40 00141 – Julien	Jump Circuit 16h40 à 17h40 00141 – Julien	Circuit Militaire 16h45 à 17h45 00141 – Julien	
	Circuit Abdos 17h15 à 18h15 00143 – Florence	Zumba 17h à 18h 00143 – Janie	<b>Pound 1745 à 18h45 00875 – Carole</b>	Entraînement Tabata* 17h15 à 18h15 00143 – Florence		
S O I R É E	Cardio Fit 18h à 18h45 00141 – Annie D.	<b>Djamboola Fitness 18h à 19h 00875 - Tatiana</b>	Strong by Zumba 17h50 à 18h50 00141 – Janie	Duo step intervalles 17h50 à 18h50 00141 – Julien		
		<b>Zumba 19h15 à 20h15 00875 – Maria-Gabrielle</b>				

Horaires spéciaux offerts pendant la semaine de lecture (28 octobre au 3 novembre)

Séances annulées lundi 14 octobre (Action de Grâce), samedi 16 novembre, jeudi 28 novembre et vendredi 6 décembre

\*La séance du 5 décembre a lieu au local 0349

## LÉGENDE :

**Cours disponibles seulement avec inscription**

Cours disponible avec inscription et en « formule à la pièce » (billets disponibles une semaine en avance à la réception du PEPS)