

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SUR MUSIQUE – AUTOMNE 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
A.M	Zumba 55+ 10h30 à 11h30 00875 – Marie-Hélène				
P.M.	Zumba 12h à 13h 00143 – Marie-Hélène	Danse Fit 12h10 à 13h 00875 Annie	Circuit Abdos 12h à 13h 00143 Florence	Danse Fit * 12h à 13h 00143 – Annie	Entraînement Tabata 12h15 à 13h 00143 Véronique
		HIIT Fit 12h15 à 13h 00143 Gabrielle			
	Strong Nation 16h55 à 17h50 00143 – Marie-Hélène	Circuit militaire 16h45 à 17h40 00143 Nicolas	Zumba 16h55 à 17h50 00143 - Marie-Hélène		
S O I R É E	Cardio Fit 18h05 à 18h50 00143 Florence	Cardio Tonus 17h55 à 18h50 00143 Gabrielle	Entraînement Tabata 17h55 à 18h50 00143 Gabrielle		
		Zumba 19h00 à 20h 00875 – Marie-Helene			

Séances annulées lundi 11 octobre (Action de Grâce) et durant la semaine de lecture (25 au 30 octobre)

*La séance du 25 novembre est annulée

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)