

# GRILLE COMPLÈTE DES COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AUTOMNE 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Studio</b>	<b>Studio</b>	<b>Studio</b>	<b>Studio</b>	<b>Studio</b>
12h05 à 12h50 <b>Pilates</b>	12h05 à 12h50 <b>Zumba Step</b>	12h05 à 12h50 <b>Pilates</b>	12h05 à 12h50 <b>Zumba</b>	12h05 à 12h50 <b>Abdos-fesses +</b>
12h55 à 13h40 <b>Zumba</b>	12h55 à 13h40 <b>Entraî. avec mini bandes</b>	12h55 à 13h40 <b>Pilates</b>	12h55 à 13h40 <b>Entraî. avec mini bandes</b>	12h55 à 13h40 <b>Pilates</b>
<b>Salle énergie</b>	<b>Salle énergie</b>	<b>Salle énergie</b>	<b>Salle énergie</b>	<b>Salle énergie</b>
8h00 à 9h00 <b>Pilates</b>		8h00 à 9h00 <b>Pilates et étirements</b>		
12h05 à 12h50 <b>Abdos-fesses +</b>	12h05 à 12h50 <b>HIIT</b>	12h05 à 12h50 <b>Adrénaline</b>	12h05 à 12h50 <b>Abdos-fesses +</b>	12h05 à 12h50 <b>HIIT</b>
12h55 à 13h40 <b>HIIT</b>	12h55 à 13h40 <b>Abdos-fesses +</b>	12h55 à 13h40 <b>Abdos-fesses +</b>	12h55 à 13h40 <b>HIIT</b>	12h55 à 13h40 <b>Adrénaline</b>
17h15 à 18h15 <b>Pilates et étirements</b>	17h15 à 18h15 <b>Zumba</b>	17h15 à 18h00 <b>Abdos-fesses +</b>	17h15 à 18h00 <b>STRONG</b>	
18h20 à 19h05 <b>Adrénaline</b>	18h20 à 19h05 <b>Abdos-fesses +</b>	18h20 à 19h20 <b>Zumba</b>		
<b>Spinning</b>	<b>Spinning</b>	<b>Spinning</b>	<b>Spinning</b>	<b>Spinning</b>
12h05 à 12h50 <b>Spinning</b>	12h05 à 12h50 <b>Spinning</b>		12h05 à 12h50 <b>Spinning en lumière</b>	
	12h55 à 13h40 <b>Spinning en lumière</b>	12h55 à 13h40 <b>Spinning</b>		12h55 à 13h40 <b>Spinning en lumière</b>
17h15 à 18h15 <b>Spinning en lumière</b>		17h15 à 18h15 <b>Spinning en lumière</b>		
	18h20 à 19h20 <b>Spinning en lumière</b>			
<b>Salle polyvalente</b>	<b>Salle polyvalente</b>	<b>Salle polyvalente</b>	<b>Salle polyvalente</b>	<b>DIMANCHE</b>
	8h00 à 9h00 <b>Entraînement en circuit</b>	12h05 à 12h50 <b>EDJ</b>		<b>Salle polyvalente</b>
		12h55 à 13h40 <b>Cardio-trampo / 10 places</b>		16h15 à 17h15 <b>Cardio abdos-fesses +</b>
17h15 à 18h15 <b>EDJ / 12 places</b>	17h15 à 18h00 <b>Kangoo Jumps / 12 places</b>	17h15 à 18h00 <b>POUND</b>	17h15 à 18h15 <b>Pilates</b>	
18h20 à 19h05 <b>Cardio-trampo / 10 places</b>	18h20 à 19h20 <b>Pilates et étirements</b>	18h20 à 19h05 <b>HIIT</b>	18h20 à 19h20 <b>EDJ / 12 places</b>	

Le bracelet doit être porté et présenté au moniteur à chaque cours. Un bracelet perdu ne sera pas remplacé. Il est votre propriété et il est interdit de le prêter à d'autres usagers.

Tout employé du Centre sportif peut vérifier votre bracelet ainsi que votre identité. Les cours sont également offerts à la séance. Procurez-vous le billet d'admission à l'accueil et présentez-le au moniteur (Membre : 8\$ | Non-membre : 11\$ | Externe : 14\$). Le nombre de places est limité. Aucune réservation requise