

HORAIRE DU STUDIO MOUV

HIVER 2024

2 janvier au 31 mars

Accès : L'accès aux cours du Studio Mouv est ouvert à tous les clients avec un abonnement PRESTIGE ou TOTAL, ou ayant une carte de cours. Vous devez réserver votre place 24h d'avance via notre console de réservation. Merci.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Margarita Core express 9h à 9h25			Annie Super abdos 9h à 9h25		Annie Super trio 9h à 10h15	
Margarita Musculation 9h30 à 10h25	Johanne Cardio-muscu* 9h30 à 10h20 <i>*à partir du 16 janvier</i>	Martha Barre 9h30 à 10h25	Annie Aéro-step 9h30 à 10h25	Julie Cardio core 9h30 à 10h25		Stéphanie J Bootcamp 9h30 à 10h30
Margarita Cardio-intervalles <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Denis Cardio-barre-flow <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Chantal Musculation <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Margarita Stabilité et équilibre <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Nancy 20-20-20 <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25		Michelle b. class® <i>(cours pour elle)</i> 11h à 12h15 Tapis de yoga requis
Martha Barre 12h à 12h55	Stéphanie J Cardio-intervalles 12h à 12h55	Stéphanie B Zumba® 12h à 12h55	Annie Musculation 12h à 12h55	Johanne 15-15-15 12h à 12h45		
	Élaine Step-Tabata 16h30-17h15	Johanne Bras-abdos-jambes 16h30 à 17h15		Élaine Musculation 16h30 à 17h25		
Marie-France Boxe Fitness 17h00 à 17h55		Marie-Eve b. class® <i>(cours pour elle)</i> 17h25-18h25 Tapis de yoga requis	Amal Tabata 17h30 à 18h25			
Charlene Step-core 18h00 à 18h55						
	Michelle b. class® <i>(cours pour elle)</i> 18h15-19h15 Tapis de yoga requis		Valérie Pound® 18h30-19h25			