

HORAIRE DES COURS DE GROUPE STUDIO MOUV



Membres : Tous les cours sont gratuits et illimités pour les membres ayant un abonnement « Conditionnement physique », «Prestige», «Ultime» et «F.I.T.». AUCUNE INSCRIPTION REQUISE.

Veillez noter que pour les membres, les cours restent actifs en tout temps.

Non-membres : Tous les cours avec une étoile sont accessibles aux non-membres en s'inscrivant via notre site web. Veuillez consulter notre grille des tarifs. Les cours indiqués avec une étoile sont accessibles pour les non-membres seulement de la date du début et fin des programmes (16 sept. au 16 déc. 2019).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Super abdos 9h à 9h25 Kelly		Super abdos 9h à 9h25 Annie		Super trio 9h à 10h15 Annie	
Zumba 9h30 à 10h25 Joanie	Aéro-Muscu-Étir. 9h30 à 10h25 Kelly	Musculation 9h30 à 10h25 Delphine	Aéro-step 9h30 à 10h25 Annie	Cardio intervalles 9h30 à 10h25 Marie-France		Cardio intervalles 9h30 à 10h30 Denis
*Cardio-int. 10h30 à 11h25 Margarita	*Cardio tonus 10h30 à 11h25 Denis	*Musculation 10h30 à 11h25 Delphine	*Stabilité-équil. 10h30 à 11h25 Margarita	*Zumba 10h30 à 11h25 Margarita		
Cardio + Fesses/Cuisses/Abdos 12h à 12h55 Denis		Stations HIIT 12h à 12h55 Delphine	Musculation 12h à 12h55 Annie	Zumba 12h à 12h55 Camille		BooTy® 11h à 12h15 Michelle
Cardio tonus 16h30 à 17h25 Sophie	Aéro-step/tabata 16h30 à 17h25 Élaine	Power tonus 16h30 à 17h25 Mory/Cynthia	Cardio tonus 16h30 à 17h25 Natalie Tomaro	Musculation 16h30 à 17h25 Élaine		Strong tm 16h à 17h Marie-Josée <u>tapis de yoga requis</u>
Strong tm 17h30-18h25 Mélanie Boudreault <u>Tapis de yoga requis</u>	Insanity/P90X 17h30 à 18h25 Chantal	Strong tm 17h30 à 18h25 Marie-Josée <u>tapis de yoga requis</u>	BooTy® 17h30 à 18h25 Valérie		MUSCULATION	
					CARDIO-VASCULAIRE	
					RYTHMÉ	
	BooTy® 18h30 à 19h25 Sandra/Michelle		DanceFit 18h30 à 19h25 Natasha		60 ANS ET +	