

HORAIRE DU STUDIO MOUV

ÉTÉ 2024

25 juin au 31 août

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 pouvez réserver votre place 24h d'avance via notre console de réservation.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Margarita Core express 9h à 9h30					Annie Super trio 9h à 10h15	
Margarita Musculation 9h30 à 10h25	Johanne HIT-muscu 9h30 à 10h20	Martha Barre 9h30 à 10h25	Annie Aéro-step 9h30 à 10h25	Cynthia Cardio & abdos / Circuits 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	Cynthia 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	Camille STRONG Nation® 12h à 12h55 <i>*dès le 3 juillet</i> Tapis de yoga requis	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		
Charlene Step-core- étirements 18h00 à 18h55	Élaine Muscu express 17h15 à 18h	Marie-Eve/Gabie b. class® <i>(cours pour elle)</i> 17h25-18h25 Tapis de yoga requis	Amal Tabata 17h30 à 18h25			
Élizabeth Zumba® Toning 19h00 à 19h55	Michelle/Gabie b. class® <i>(cours pour elle)</i> 18h15-19h15 Tapis de yoga requis		Élizabeth STRONG Nation® 18h30 à 19h25 Tapis de yoga requis			

