

HORAIRE DU STUDIO MOUV

HIVER 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					Kelly/Annie Super trio 9h à 10h15	Stéphanie Bootcamp 9h30 à 10h30
Joanie Zumba 9h à 9h55	Esther J-L Step-intervalles 9h à 9h55	Martha FIT BARRE 9h à 9h55	Annie Aéro-step 9h à 9h55	Martha Cardio- intervalles 9h à 9h55		
Margarita Cardio- intervalles (60 ans et +) 10h30 à 11h25	Esther J-L Cardio danse (60 ans et +) 10h30 à 11h25	Martha Muscultation (60 ans et +) 10h30 à 11h25	Margarita Stabilité équilibre (60 ans et +) 10h30 à 11h25	Denis Cardio tonus (60 ans et +) 10h30 à 11h25		Michelle b. class® (cours pour elle) 11h à 12h15 Tapis de yoga requis
Martha FIT BARRE 12h à 12h55	Joanie Tabata 12h à 12h55	Stéphanie Cardio kickboxe 12h à 12h55	Annie Muscultation 12h à 12h55	Sabrina Bergeron Zumba ® 12h05 à 12h55		
Charlene Cardio Core 16h30-17h25	Élaine Step-Tabata 16h30-17h25	Johanne Bras-abdos- jambes 16h30 à 17h15	Jérémi Bootcamp 16h30-17h25	Élaine Muscultation 16h30 à 17h30		
Denis Dance en ligne 18h30 à 19h30	Michelle b. class® (cours pour elle) 18h15-19h15 Tapis de yoga requis	Marie-Eve b. class® (cours pour elle) 17h25-18h30 Tapis de yoga requis	Stéphanie B. Zumba 17h30 à 18h25			
			Valérie Pound ® 18h30-19h25			