



**sporthèque**  
1981

# HORAIRE DU STUDIO MOUV

## AUTOMNE 2024

1<sup>er</sup> septembre au 31 décembre

**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 <b>Core express</b> 9h à 9h30			Annie <b>Super abdos</b> 9h à 9h25		Annie <b>Super trio</b> 9h à 10h15	
Margarita <b>Musculation</b> 9h30 à 10h25	Prof surprise <b>Circuits</b> 9h30 à 10h25	Martha <b>Barre</b> 9h30 à 10h25	Annie <b>Aéro-step</b> 9h30 à 10h25	Julie <b>Cardio tonus &amp; étirements</b> 9h30 à 10h25	Elizabeth <b>Élastiques*</b> 12h30 à 1h25 <i>*début le 28 septembre</i>	Stéphanie <b>Bootcamp</b> 9h30 à 10h30
Margarita <b>Cardio-intervalles</b> <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Denis <b>Cardio-barre-mobilité</b> <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Julie <b>Musculation</b> <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Margarita <b>Stabilité et équilibre</b> <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Nancy <b>20-20-20</b> <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25		Michelle <b>b. class®</b> <i>(cours pour elle)</i> 11h à 12h15 <b>Tapis de yoga requis</b>
Martha <b>Barre</b> 12h à 12h55	Stéphanie <b>Cardio-intervalles</b> 12h à 12h55	Camille <b>STRONG Nation®</b> 12h à 12h55 <b>Tapis de yoga requis</b>	Annie <b>Musculation</b> 12h à 12h55	Margarita <b>15-15-15</b> 12h00 à 12h55		
Denis <b>Cardio et mobilité</b> 16h30 à 17h25	Élaine <b>Step-Tabata</b> 16h30-17h15	Amal <b>Bras-abdos-jambes</b> 16h30 à 17h25	Julie <b>Barre</b> 16h30 à 17h25	Élaine <b>Musculation</b> 16h30 à 17h25		
Charlene <b>Step-core-étirements</b> 17h30 à 18h25	Élaine <b>Muscu express</b> 17h15 à 18h	Charlene <b>Cardio-core</b> 17h30 à 18h25	Amal <b>Tabata</b> 17h30 à 18h25	Esther <b>Zumba</b> 17h30 à 18h25		
Elizabeth <b>Zumba® Toning</b> 18h30 à 19h25	Michelle <b>b. class®</b> <i>(cours pour elle)</i> 18h15-19h15 <b>Tapis de yoga requis</b>		Elizabeth <b>STRONG Nation®</b> 18h30 à 19h25 <b>Tapis de yoga requis</b>			