

# 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 <b>Core express</b> 9h à 9h30					Annie <b>Super trio</b> 9h à 10h15	
Margarita <b>Musculation</b> 9h30 à 10h25	Johanne <b>HIT-muscu</b> 9h30 à 10h20	Martha <b>Barre</b> 9h30 à 10h25	Annie <b>Aéro-step</b> 9h30 à 10h25	Cynthia <b>Cardio &amp; abdos / Circuits</b> 9h30 à 10h25		Stéphanie J <b>Bootcamp</b> 9h30 à 10h30
Margarita <b>Cardio- intervalles</b> <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Denis <b>Cardio-barre- flow</b> <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Chantal <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	Cynthia <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 J <b>Cardio- intervalles</b> 12h à 12h55	Camille <b>STRONG Nation®</b> 12h à 12h55 <i>*dès le 3 juillet</i> <b>Tapis de yoga requis</b>	Annie <b>Musculation</b> 12h à 12h55	Johanne <b>15-15-15</b> 12h à 12h45		
	Élaine <b>Step-Tabata</b> 16h30-17h15	Johanne <b>Bras-abdos- jambes</b> 16h30 à 17h15		Élaine <b>Musculation</b> 16h30 à 17h25		
Charlene <b>Step-core- étirements</b> 18h00 à 18h55	Élaine <b>Muscu express</b> 17h15 à 18h	Marie-Eve/Gabie <b>b. class®</b> <i>(cours pour elle)</i> 17h25-18h25 <b>Tapis de yoga requis</b>	Amal <b>Tabata</b> 17h30 à 18h25			
Élizabeth <b>Zumba® Toning</b> 19h00 à 19h55	Michelle/Gabie <b>b. class®</b> <i>(cours pour elle)</i> 18h15-19h15 <b>Tapis de yoga requis</b>					