



sporthèque
1981

HORAIRE DU STUDIO MOUV

AUTOMNE 2024

1^{er} 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 Core express 9h à 9h30			Annie Super abdos 9h à 9h25		Annie Super trio 9h à 10h15	
Margarita Musculation 9h30 à 10h25	Prof surprise Circuits 9h30 à 10h25	Martha Barre 9h30 à 10h25	Annie Aéro-step 9h30 à 10h25	Julie Cardio tonus & étirements 9h30 à 10h25	Elizabeth Élastiques 12h30 à 1h25 <i>Apportez un tapis de yoga</i>	Stéphanie Bootcamp 9h30 à 10h30
Margarita Cardio-intervalles <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Denis Cardio-barre-mobilité <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Julie Musculation <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Margarita Stabilité et équilibre <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Nancy 20-20-20 <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Michelle b. class® <i>(cours pour elle)</i> 11h à 12h15 <i>Tapis de yoga requis</i>	
Martha Barre 12h à 12h55	Stéphanie Cardio-intervalles 12h à 12h55	Camille STRONG Nation® 12h à 12h55 <i>Tapis de yoga requis</i>	Annie Musculation 12h à 12h55	Margarita 15-15-15 12h00 à 12h55	Catherine Taille-abdos-fessiers* 12h30 à 12h25 <i>*dès le 3 novembre</i>	
Denis Cardio et mobilité 16h30 à 17h25	Élaine Step-Tabata 16h30-17h15	Amal Bras-abdos-jambes 16h30 à 17h25	Julie Barre 16h30 à 17h25	Élaine Musculation 16h30 à 17h25		
Charlene Step-core-étirements 17h30 à 18h25	Élaine Muscu express 17h15 à 18h	Charlene Cardio-core 17h30 à 18h25	Amal Tabata 17h30 à 18h25	Esther Zumba 17h30 à 18h25		
Elizabeth Zumba® Toning 18h30 à 19h25	Michelle b. class® <i>(cours pour elle)</i> 18h15-19h15 <i>Tapis de yoga requis</i>		Elizabeth STRONG Nation® 18h30 à 19h25 <i>Tapis de yoga requis</i>			