

HORAIRE DES COURS DE GROUPE STUDIO MOUV



Membres : Tous les cours sont gratuits et illimités pour les membres ayant un abonnement « Conditionnement physique », «Prestige», «Ultime» et «F.I.T.». AUCUNE INSCRIPTION REQUISE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Super abdos 9h à 9h25 Kelly		Super abdos 9h à 9h25 Annie		Super trio 9h à 10h15 Annie	
Zumba 9h30 à 10h25 Joanie	Aéro-Muscu-Étir. 9h30 à 10h25 Kelly	Musculation 9h30 à 10h25 Delphine	Aéro-step 9h30 à 10h25 Annie	Cardio intervalles 9h30 à 10h25 Marie-France		Cardio intervalles 9h30 à 10h30 Denis
Cardio-int. 10h30 à 11h25 Margarita	Cardio tonus 10h30 à 11h25 Denis	Musculation 10h30 à 11h25 Delphine	Stabilité-équil. 10h30 à 11h25 Margarita	Zumba 10h30 à 11h25 Margarita		
Cardio + Fesses/Cuisses/Abdos 12h à 12h55 Denis		Stations HIIT 12h à 12h55 Delphine	Musculation 12h à 12h55 Annie	Zumba 12h à 12h55 Camille		BooTy® 11h à 12h15 Michelle
Strong30+Tonus 16h30 à 17h25 Sophie	Aéro-step/tabata 16h30 à 17h25 Élaine	Power tonus 16h30 à 17h25 Mory/Cynthia	Cardio tonus 16h30 à 17h25 Stéphanie	Musculation 16h30 à 17h25 Élaine		Strong tm 16h à 17h Marie-Josée <u>tapis de yoga requis</u>
Strong tm 17h30-18h25 Mélanie Boudreault Tapis de yoga requis	HIIT step 17h30 à 18h25 Cynthia	Strong tm 17h30 à 18h25 Marie-Josée <u>tapis de yoga requis</u>	BooTy® 17h30 à 18h25 Valérie			
	BooTy® 18h30 à 19h25 Sandra/Michelle		Zumba 18h30 à 19h25 Camille			