

# HORAIRE DU STUDIO MOUV

## AUTOMNE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					Kelly/Annie <b>Super trio</b> 9h à 10h15	Stéphanie <b>Bootcamp</b> 9h30 à 10h30 Débute le 27/11
Joanie <b>Zumba</b> 9h à 9h55	Esther J-L <b>Step-intervalles</b> 9h à 9h55	Martha <b>FIT BARRE</b> 9h à 9h55	Annie <b>Aéro-step</b> 9h à 9h55	Martha <b>Cardio-intervalles</b> 9h à 9h55		
Margarita <b>Cardio-intervalles</b> <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Esther J-L <b>Cardio danse</b> <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Martha <b>Musculation</b> <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Margarita <b>Stabilité équilibre</b> <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Denis <b>Cardio tonus</b> <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25		Michelle <b>b. class®</b> <i>(cours pour elle)</i> 11h à 12h15 Tapis de yoga requis
Martha <b>FIT BARRE</b> 12h à 12h55	Joanie <b>Tabata</b> 12h à 12h55	Stéphanie <b>Cardio kickboxe</b> 12h à 12h55 débute le 23/11	Annie <b>Musculation</b> 12h à 12h55	Esther <b>Zumba®</b> 12h05 à 12h55		
Charlene <b>Cardio Core</b> 16h30-17h25	Élaine <b>Step-Tabata</b> 16h30-17h25	Johanne <b>Bras-abdos-jambes</b> 16h30 à 17h15	Eve B. <b>Bootcamp</b> 16h30-17h25	Élaine <b>Musculation</b> 16h30 à 17h30		
Denis <b>Dance en ligne</b> 18h30 à 19h30	Michelle <b>b. class®</b> <i>(cours pour elle)</i> 18h15-19h15 Tapis de yoga requis	Marie-Eve <b>b. class®</b> <i>(cours pour elle)</i> 17h25-18h30 Tapis de yoga requis	Camille <b>STRONG NATION™</b> 17h30-18h25			
		Valérie <b>Pound®</b> 19h35-20h30				