

# 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.

**Veillez noter que pour les membres, les cours restent actifs en tout temps.**

**Non-membres :** Tous les cours avec une étoile sont accessibles aux non-membres en s'inscrivant via notre site web. Veuillez consulter notre grille des tarifs. Les cours indiqués avec une étoile sont accessibles pour les non-membres seulement de la date du début et fin des programmes (16 sept. au 16 déc. 2019).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<b>Super abdos</b> 9h à 9h25 Kelly		<b>Super abdos</b> 9h à 9h25 Annie		<b>Super trio</b> 9h à 10h15 Annie	
<b>Zumba</b> 9h30 à 10h25 Camille	<b>Aéro-Muscu-Étir.</b> 9h30 à 10h25 Kelly	<b>Musculation</b> 9h30 à 10h25 Delphine	<b>Aéro-step</b> 9h30 à 10h25 Annie	<b>Cardio intervalles</b> 9h30 à 10h25 Marie-France		<b>Cardio intervalles</b> 9h30 à 10h30 Denis
<b>*Cardio-int.</b> 10h30 à 11h25 Margarita	<b>*Cardio tonus</b> 10h30 à 11h25 Denis	<b>*Musculation</b> 10h30 à 11h25 Delphine	<b>*Stabilité-équil.</b> 10h30 à 11h25 Margarita	<b>*Zumba</b> 10h30 à 11h25 Joanie		
<b>Stations HIIT</b> 12h à 12h55 Delphine		<b>Cardio + Fesses/Cuisses/ Abdos</b> 12h à 12h55 Denis	<b>Musculation</b> 12h à 12h55 Annie	<b>Zumba</b> 12h à 12h55 Gina		<b>BooTy®</b> 11h à 12h15 Michelle
<b>Cardio tonus</b> 16h30 à 17h25 Sophie	<b>Aéro-step/tabata</b> 16h30 à 17h25 Élaine	<b>Power tonus</b> 16h30 à 17h25 Mory	<b>Cardio tonus</b> 16h30 à 17h25 Natalie Tomaro	<b>Musculation</b> 16h30 à 17h25 Élaine		<b>Strong tm</b> 16h à 17h Marie-Josée <u><a href="#">tapis de yoga requis</a></u>
<b>Cardio sans impact + étirements</b> 17h30 à 18h25 Denis	<b>Insanity/P90X</b> 17h30 à 18h25 Chantal	<b>Strong tm</b> 17h30 à 18h25 Marie-Josée <u><a href="#">tapis de yoga requis</a></u>	<b>BooTy®</b> 17h30 à 18h25 Valérie		<b>MUSCULATION</b>	
					<b>CARDIO-VASCULAIRE</b>	
					<b>RYTHMÉ</b>	
					<b>60 ANS ET +</b>	
	<b>BooTy®</b> 18h30 à 19h25 Sandra		<b>Zumba</b> 18h30 à 19h25 Camille			