

# HORAIRE DU STUDIO MOUV

## AUTOMNE 2023

1<sup>er</sup> 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 devez réserver votre place 24h d'avance via notre console de réservation. Merci.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Margarita <b>Core express</b> 9h à 9h25			Annie <b>Super abdos</b> 9h à 9h25		Kelly/Annie <b>Super trio</b> 9h à 10h15	
Margarita <b>Musculation</b> 9h30 à 10h25	Marie-France T <b>Boxe Fitness</b> 9h30 à 10h25	Martha <b>Barre</b> 9h30 à 10h25	Annie <b>Aéro-step</b> 9h30 à 10h25	Denis <b>Cardio core</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 équilibre</b> <i>(60 ans et +)</i> 10h30 à 11h25	Nancy <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 Tapis de yoga requis
Martha <b>Barre</b> 12h à 12h55	Stéphanie J <b>Cardio-intervalles</b> 12h à 12h55	Chantal <b>Aérobic</b> 12h à 12h55	Annie <b>Musculation</b> 12h à 12h55	Johanne <b>15-15-15</b> 12h à 12h45		
	Élaine <b>Step-Tabata</b> 16h30-17h25	Johanne <b>Bras-abdos-jambes</b> 16h30 à 17h15		Élaine <b>Musculation</b> 16h30 à 17h25		
Sabrina <b>Zumba®</b> 17h00-17h55	Élaine <b>Muscu express</b> 17h30 à 18h	Marie-Eve <b>b. class®</b> <i>(cours pour elle)</i> 17h25-18h25 Tapis de yoga requis	Amal <b>Tabata</b> 17h30 à 18h25			
Aurélie <b>Cardio-intervalles</b> 18h00 à 18h55	Michelle <b>b. class®</b> <i>(cours pour elle)</i> 18h15-19h15 Tapis de yoga requis		Valérie <b>Pound®</b> 18h30-19h25			