

HORAIRE DU STUDIO MOUV

HIVER 2023

2 janvier 2023 au 31 mars 2023

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