

Horaire fitness - Printemps 2018

heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00					Yoga Maman-Bébé Nadine	Zumba Sylvie M.
9h15						
9h30	Mise en forme tonus Sylvie M.	Essentrics Carole		Mise en forme Tonus Olivia	Yoga Hatha Nadine	Step, Abdos, Tae Bo (20-20-20) Sylvie M.
9h45						
10h00						
10h15						
10h30		Pilates Stretch Olivia		Essentrics Olivia		
10h45						
11h00						
11h15						Yoga Flow et Vinyasa Elisa
11h30	Zumba Gold et maman- bébé Jana	Yoga Flow et Vinyasa Elisa				
11h45						
12h00						
12h15						
12h30						
12h45				Zumba Gold et maman-bébé Jana		
13h00						
13h15						
13h30						
17h00						
17h15						
17h30						
17h45	Pound Sylvie V.				Pound Emma	
18h00				Zumba fitness Sylvie M.		
18h15						
18h30	Essentrics Carole	Power Yoga Che kum (Lia) Local 33p	Abdos Fessiers Valerie Local CCSD 120		Zumba Emma	
18h45						
19h00						
19h15						
19h30	Cardio Baladi Danielle	Pilates au sol Che kum (Lia) Local 33P	Burlesque Fitness Valérie Local CCSD 120	Yoga Hatha Nadine	Step, Abdos, Tae Bo (20-20-20) Sylvie M.	Cardio Latino Raul
19h45						
20h00	Baladi Danielle					
20h15						
20h30						Danse Latine Raul
20h45						

