

## Horaire Cours de groupe Automne 2023

Début des cours lundi 11 septembre (Début du Spinning 2 octobre)



Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10:00		<b>Cardio Vélo Multi âges</b>		<b>Cardio Vélo Multi âges</b>	
10:30	<b>Cardio Tonus</b> 50 ANS ET +	<b>Pilates</b> 50 ANS ET +	<b>Cardio Tonus</b> 50 ANS ET +	<b>Pilates</b> 50 ANS ET +	
12:00	<b>Body-Fit</b> <hr/> <b>Spinning</b> PIERRE	<b>Zumba</b> <hr/> <b>Body-Fit</b> <hr/> <b>Spinning</b> PIERRE	<b>Body-Fit</b> <hr/> <b>Spinning</b> PIERRE	<b>Zumba</b> <hr/> <b>Body-Fit</b> <hr/> <b>Spinning</b> PIERRE	<b>Body-Fit</b>
16:30	<b>Spinning</b> RENÉE	<b>Spinning</b> ANNE-LAURIE	<b>Spinning</b> RENÉE		
17:30	<b>Power- H.I.I.T.</b> <hr/> <b>Zumba</b> <hr/> <b>Spinning</b> LUC		<b>Power- H.I.I.T.</b> <hr/> <b>Zumba</b> <hr/> <b>Spinning</b> LUC		
18:30	<b>Pilates</b>		<b>Pilates</b>		