Cours de groupe Automne 2026 (Début Lundi 14 Septembre)

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9:20		Pilates 50 ANS + (Sonny)			
10:00		Cardio Vélo 50 ANS +		Cardio Vélo 50 ANS +	
10:30	Cardio Tonus 50 ANS +	Pilates 50 ANS +	Cardio Tonus 50 ANS +	Pilates 50 ANS +	
12:00	Circuit-Fit Spinning (Cynthia)	Circuit-Fit Zumba	Circuit-Fit Spinning (Cynthia)	Circuit-Fit Zumba	Circuit-Fit
17:00	Spinning (Renée)	Spinning (Jimmy)	Spinning (Renée)	Spinning (Jimmy)	
17:30	Power-H.I.I.T. Zumba Spinning (Hélène)	Karaté ShotoKan	Power-H.I.I.T. Zumba Spinning (Hélène)	Karaté ShotoKan	
18:30	Pilates (Sonny)	Stretching musculaire	Pilates (Sonny)		

N.B. VOICI QUELQUES PRÉCISIONS POUR CERTAINS COURS :

1- LES COURS DE SPINNING (EXCEPTÉ CELUI DE RENÉE) VONT DÉBUTER DANS LA SEMAINE DU 12 OCTOBRE

2- LE COURS DE SPINNING DE RENÉE SERA À 16:30 À PARTIR DU 12 OCTOBRE

3- UN ENTRAINEMENT DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE SPÉCIFIQUE AU VÉLO SERA OFFERT PAR JIMMY APRÈS LA SÉANCE DE SPINNING LE MARDI SOIR À 18 :00