

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h						ENFANT ACTIF 9h	
9h15		VIE ACTIVE 9h15		VIE ACTIVE 9h25		4-7 ans	
9h30		Modéré		Modéré-Intense		Dév. phys. et moteur	
9h45		Ent. fonctionnel		Muscu HIIT			
10h		Geneviève		Marie-Kim			
10h15							
10h30		VIE ACTIVE 10h30		VIE ACTIVE 10h35			
10h45		Modéré-Intense		Léger-Modéré			
11h		Combat FIT		Ent. fonctionnel			
11h15		Sebastian		Marie-Kim			
11h30							
11h45							
12h		VIE ACTIVE 12h		VIE ACTIVE 12h			
12h15		Modéré-Intense		Hatha yoga			
12h30		Muscu HIIT		Marie-Chloé			
12h45		Sebastian					
13h							
13h15					VIE ACTIVE 13h25		
13h30	VIE ACTIVE 13h30		VIE ACTIVE 13h30		Modéré-Intense		
13h45	Hybride		Hybride		Ent. fonctionnel		
14h	Souplesse & équilibre		Souplesse & force		Geneviève		
14h15	Maria		Maria				
14h30	VIE ACTIVE 14h30	VIE ACTIVE 14h30	VIE ACTIVE 14h30	VIE ACTIVE 14h30			
14h45	Modéré-Intense	Inspiration Pilates	Inspiration Zumba	Léger et/ou douleur			
15h	Cardio musique	Gainage	Danse - Fitness	Ent. fonctionnel			
15h15	Maria	Maria	Maria	Geneviève			
15h30							
15h45		VIE ACTIVE 15h45					
16h		Léger et/ou douleur					
16h15		Ent. fonctionnel					
16h30		Geneviève					
16h45							
17h		VIE ACTIVE 17h	DÉFI SPORTIF 17h	VIE ACTIVE 17h	VIE ACTIVE 17h		
17h15		Modéré-Intense	Dév. athlétique	Modéré-Intense	Intense		
17h30	DÉFI S. & VIE A. 17h30	Ent. fonctionnel	Geneviève	Ent. fonctionnel	Ent. fonctionnel		
17h45		Geneviève		Geneviève	Geneviève		
18h	Cardio escaliers						
18h15					DÉFI SPORTIF 18h15		
18h30							
18h45					Dév. athlétique		
19h		DÉFI SPORTIF 19h10		DÉFI SPORTIF 19h10	Geneviève		
19h15							
19h30		Dév. athlétique		Dév. athlétique			
19h45		Sebastian		Sebastian			
20h							
20h15		WAKO 20h15		WAKO 20h15			
20h30							
20h45							
21h		Kickboxing		Kickboxing			
21h15		Sebastian		Sebastian			
21h30							
21h45							

Horaires

Cours de groupe

AUTOMNE 2025

Du 8 septembre
au 12 décembre