

HORAIRE COURS DE GROUPE* - AUTOMNE 2023

à partir du 11 SEPTEMBRE 2023

*sujet à changement (toujours se fier à fliip)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		DIMANCHE
08:00								
08:15								
08:30								
08:45							AQUAFORME 8:30 à 9:30	
09:00	MUSCULAIRE 9:00 à 10:00	YOGA 9:00 à 10:00 apportez votre tapis	CIRCUIT 9:00 à 10:00	INÉPUISABLE 9:00 à 10:00		SPINNING 8:45 à 9:45		SPINNING 8:45 à 9:45
09:15								
09:30					CIRCUIT 9:30 à 10:30			
09:45								
10:00	MUSCULAIRE 10:15 à 11:15		CIRCUIT 10:15 à 11:15			TABATA / HIIT 10:00 à 11:00		CIRCUIT 10:00 à 11:00
10:15								
10:30					YOGA 10:45 à 11:45 apportez votre tapis			
10:45								
11:00								
11:15								
11:30								
11:45								
12:00								
12:15		TABATA/HIIT 12:15 à 12:45		CIRCUIT 12:15 à 12:45	SPINNING 12:15 à 12:45			
12:30								
12:45								
13:00								
13:15								
13:30								
13:45								
14:00								
14:15								
14:30								
14:45								
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
16:00								
16:15								
16:30								
16:45								
17:00	SPINNING 17:00 à 18:00	INÉPUISABLE 17:00 à 18:00	SPINNING 17:00 à 18:00	CIRCUIT 17:00 à 18:00	TABATA 17:00 à 18:00			
17:15								
17:30								
17:45								
18:00								
18:15								
18:30	TABATA / HIIT 18:30 à 19:25	ZUMBA 18:30 à 19:30	MUSCULAIRE 18:30 à 19:30					
18:45								
19:00				YOGA 19:00 à 20:00 apportez votre tapis				
19:15								
19:30	YOGA 19:30 à 20:30 apportez votre tapis	FLEXIBILITÉ 19:30 à 20:00						
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								



**CENTRE SPORTIF DU
FORT ST-JEAN**
SERVIR... NOTRE FORCE