

HORAIRE COURS DE GROUPE* - HIVER 2024

à partir du 8 janvier 2024

*sujet à changement (toujours se fier à filip)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00							
08:15							
08:30					CIRCUIT 8:15 à 9:15		
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	ENDURANCE 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						TABATA / HIIT 10:00 à 11:00	
10:15			CIRCUIT 10:15 à 11:15				CIRCUIT 10:00 à 11:00
10:30	MUSCULAIRE 10:15 à 11:15						
10:45					YOGA 10:45 à 11:45 apportez votre tapis		
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	CARDIO FIT 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					SPINNING 18:15 à 19:15		
18:45	TABATA / HIIT 18:30 à 19:20 (50 minutes)	ZUMBA 18:30 à 19:30	MUSCULAIRE 18:30 à 19:30				
19:00							
19:15							
19:30							
19:45	YOGA 19:30 à 20:30 apportez votre tapis	FLEXIBILITÉ 19:30 à 20:00			YOGA 19:30 à 20:30 apportez votre tapis		
20:00							
20:15							
20:30							



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