

## COURS DE GROUPE - AUTOMNE 2024

À PARTIR DU 2 SEPTEMBRE 2024

\*sujet à changement (toujours se fier à FLiIP)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:30							
08:45						AQUAFORME 8:30 - 9:30	
09:00	MUSCULAIRE 9:00 - 10:00	YOGA 9:00 - 10:00 apportez votre tapis	CIRCUIT 9:00 - 10:00	ENDURANCE 9:00 - 10:00	CIRCUIT 9:00 - 10:00	TABATA/HIIT 9:00 - 10:00	SPINNING 8:45 - 9:45
09:15							
09:30							
09:45							
10:00							CIRCUIT 10:00 - 11:00
10:15							
10:30	MUSCULAIRE 10:15 - 11:15		CIRCUIT 10:15 - 11:15		CIRCUIT 10:15 - 11:15		
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15	TABATA EXPRESS 12:15 - 13:00		CIRCUIT EXPRESS 12:15 - 13:00		SPINNING EXPRESS 12:15 - 13:00		
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 - 18:00	CARDIO FIT 17:00 - 18:00	SPINNING 17:00 - 18:00	CIRCUIT 17:00 - 18:00	TABATA/HIIT 17:00 - 18:00		
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30	ZUMBA 18:30 - 19:30	CIRCUIT 18:30 - 19:30	MUSCULAIRE 18:30 - 19:30	YOGA FLOW 18:30 - 19:30 apportez votre tapis			
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	YOGA 19:45 - 20:45 apportez votre tapis						
20:15							
20:30							
20:45							

Pour vous inscrire à un cours, rendez-vous au  
<https://cfsj.fliipapp.com/>

Si vous ne pouvez pas être présent à un cours,  
veuillez vous désinscrire au moins 2 heures  
avant le cours.

**En cas d'absence ou d'annulation tardive, des frais de  
10\$ vous seront facturés.**