

HORAIRE COURS DE GROUPE – AUTOMNE 2022

SESSION DU 12 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE



RÉSERVATION EN LIGNE OBLIGATOIRE

DISPONIBLE 2H AVANT

[SPORT-PLUS-ONLINE.COM](https://www.sport-plus-online.com)

POUR AVOIR DE L'AIDE : 418-503-1400



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	<p>☒ Pas de cours de groupe :</p> <p>→ <u>Lundi 10 octobre</u> <i>Tabata</i> <i>Spinning</i> <i>Step/danse cardio</i></p> <p>→ <u>Jeudi 4 novembre</u> <i>Étirement</i></p> <p>→ <u>Vendredi 5 novembre</u> <i>Spinning</i></p> <p>→ <u>Jeudi le 8 décembre</u> <i>Étirement</i></p> <p>→ <u>Vendredi le 9 décembre</u> <i>Spinning</i></p> <p>⇔ Horaire sujet à changement jusqu'au 10 octobre 2022</p>
	ÉTIREMENTS 9H00 À 9H30 (12) FABIO	ÉNERGIE VITALITÉ 9H00 À 10H00 (12) FABIO	ÉTIREMENTS 9H00 À 9H30 (12) FABIO		
TABATA 11H45 À 12H15 (12) FABIO		CARDIO EXPRESS 11H45 À 12H15 (12) FABIO		SPINNING 11H45 À 12H15 (7) FABIO	
SPINNING 18H30 À 19H00 (7) RAPHAËLLE					
STEP/DANSE CARDIO 19H10 À 20H10 (12) RAPHAËLLE		AÉROBIE AVEC BAGUETTE 18H À 19H (12) CYNTHIA			