

# HORAIRE COURS DE GROUPE – PRINTEMPS 2023

SESSION DU 1 MAI AU 22 JUIN 2023

RÉSERVATION EN LIGNE OBLIGATOIRE :

<https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/?Vird=1520&ArrId=1715&ProgId=9177&NivId=35432>

DISPONIBLE 4H AVANT

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

ACCÈS ILLIMITÉ  
AVEC  
ABONNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	<b>ÉTIREMENTS</b> 9H00 À 9H30 (12) CATHERINE	<b>ÉNERGIE VITALITÉ</b> 9H00 À 10H00 (12) CATHERINE	<b>ÉTIREMENTS</b> 9H00 À 9H30 (12) CATHERINE	
<b>TABATA</b> 11H45 À 12H15 (12) CATHERINE				<b>SPINNING</b> 11H45 À 12H15 (7) CATHERINE
<b>SPINNING</b> 18H00 À 18H30 (7) ÉMILIE	<b>INTERVALLES COURSE À PIED</b> 18H45 À 19H30 (14) CATHERINE	<b>POUND</b> ROCKY WORKOUT 18H00 À 19H00 (14) CYNTHIA		

Pas de cours de groupe :

- Vendredi 19 mai  
*Spinning*
- Lundi 22 mai  
*Tabata*  
*Spinning*
- Mercredi 31 mai  
*Énergie Vitalité*
- Jeudi 1<sup>er</sup> juin  
*Étirements*

⇔ Horaire sujet à changement jusqu'au 23 mai 2023