



# HORAIRE DES COURS

## ZONE CARDIO

*Session Automne 2023*

*du 11 Septembre au 17 Décembre 2023*

210 rue Tessier

418-721-2000

*\*La durée des cours est de 50 minutes.*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	ZUMBA <i>Isabelle/Karen</i> 9h30		ZUMBA <i>Isabelle/Karen</i> 9h30		BUDDY POMPE <i>Joannie/ M-Hélène/Marie-Josée</i> 9h40	
SPINNING & MUSCULATION <i>Marie-Hélène</i> 12h00	SPINNING <i>Marie-Hélène</i> 12h00	SPIN & BUDDY POMPE <i>Joannie</i> 12h00	SPINNING <i>Marie-Hélène</i> 12h00	SPINNING <i>David</i> 12h00	SPINNING <i>Joannie/ M-Hélène/Marie-Josée</i> 11h00	BODY MIXTE <i>Joannie</i> 10h45
SPINNING <i>Claude &amp; David</i> 16h00	ZUMBA FITNESS (patinoire) <i>Julie</i> 12h00		ZUMBA FITNESS (patinoire) <i>Julie</i> 12h00			
ZUMBA <i>Julie</i> 17h05	SPINNING <i>Jean-Michel</i> 17h00	ZUMBA <i>Julie</i> 17h05	SPINNING <i>Jean-Michel</i> 17h00			
CARDIO MIXTE ÉNERGIE <i>Joannie</i> 18h15	SPINNING <i>Gérald</i> 18h05	CARDIO MIXTE ÉNERGIE <i>m-josée</i> 18h15	SPINNING <i>Gérald</i> 18h05			
BUDDY MIXTE <i>Elodie</i> 19h20	SPINNING-intervalles <i>Luc</i> 19h20	STEP POUR TOUS <i>Étienne</i> 19h20				

*Bienvenue au club!*