



**HORAIRE AUTOMNE 2013
COURS DE GROUPE
Du 9 septembre 2013 au 13 décembre 2013**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
	6h45 - 7h45 SPINNING Salle 2 (Sylvie)			6h45 - 7h45 SPINNING Salle 2 (Sylvie et Lyne)
	11h00 - 12h00 CARDIO SAGESSE Salle 1 (Manon)		11h00 - 12h00 CARDIO SAGESSE Salle 1 (Manon)	
12h05 - 12h50 SPINNING Salle 2 (Sylvie)	12h05 - 12h50 ZUMBA TONING Salle 2 (Vicky)	12h05 - 12h50 MUSCLE PUMP Salle 2 (Sylvie)	12h05 - 12h50 ZUMBA TONING Salle 2 (Vicky)	
	12h05 - 12h50 STRETCHING Salle 1 (Lyne)			
	15h00 - 16h00 ZUMBA GOLD Salle 1			
16h15 - 17h15 PILATES Salle 1 (Isabelle)	16h45 - 17h45 STEP Salle 2 (Lyne)	16h25 - 17h20 CARDIO MIXTE Salle 1 (Lyne)	16h45 - 17h45 STEP Salle 2 (Lyne)	
16h30 - 17h30 ZUMBA TONING Salle 2 (Vicky)	17h05 - 18h05 MUSCLE PUMP Salle 1 (Annie)	16h30 - 17h30 ZUMBA TONING Salle 2 (Vicky)	17h05 - 18h05 MUSCLE PUMP Salle 1 (Annie)	
17h30 - 18h30 PILATES Salle 1 (Isabelle)	18h00 - 19h00 SPINNING Salle 2 (Lyne)	17h35 - 18h35 PILATES Salle 1 (Isabelle)	18h00 - 19h00 SPINNING Salle 2 (Isabelle)	
17h45 - 18h45 CARDIO TONUS Salle 2 (Sylvie)	18h15 - 19h15 ZUMBA Salle 1 (Amélie)	17h45 - 18h45 CARDIO TONUS Salle 2 (Sylvie)	18h15 - 19h15 ZUMBA Salle 1 (Amélie)	
18h45 - 19h45 GROUILLE ou ROUILLE Salle 1 (Annie)	19h15 - 20h15 SPINNING Salle 2 (Sylvie)	18h45 - 19h45 GROUILLE ou ROUILLE Salle 1 (Annie)	19h15 - 20h15 SPINNING Salle 2 (Isabelle)	
19h00 - 20h00 CARDIO MILITAIRE Salle 2 (Isabelle)	19h30 - 20h30 MUSCLE PUMP Salle 1 (à déterminer)	19h00 - 20h00 CARDIO MILITAIRE Salle 2 (Isabelle)	19h30 - 20h30 MUSCLE PUMP Salle 1 (à déterminer)	
20h10 - 21h10 STEP Salle 2 (à déterminer)		20h10 - 21h10 STEP Salle 2 (à déterminer)		

	Zumba
	Spinning
	Musculation
	Cardiovasculaire
	muscle pump
	Souplesse

NOTE: JOUR FÉRIÉ **LUNDI LE 14 OCTOBRE 2013** CONGÉ DE COURS
DONC LA SESSION SE TERMINE LE 16 DÉCEMBRE 2013
POUR LES COURS DU LUNDI

INSCRIPTIONS :
819-660-4745 ou 819-440-8705

motivaction.info@gmail.com