

Horaire & Programmation

Automne 2020

(14 semaines)

(14 septembre au 19 décembre)

Aérobic / Spinning	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Spinning (Randonnée)	50 min.	10h00/18h00						C.B. /G.Mc
Spinning (expédition)	60 min.			18h30				M-C
Spinning (expert)	60 min.		19h00					V. L.
Spinning (Randonnée Tonus)	50 min.	19h30						G. Mc.
Spinning (Expédition Tonus)	60 min.				18h/19h30			C. B./ M-C
Spinning	60 min.						10h00	M-C.
Pilates	60 min.		10h00/20h15					M.D.
Aéro-tonus	60 min.			19h00				A. T.
Cross training	60 min.		19h15					M-C
Pound	50 min.	18h00						M-C
Abdo-Fesse	60 min.				18h30			M-C
Zumba Gold	60 min.	10h00						A.T.
Zumba Step	60 min.							M-C.
Cardio-Minceur	60 min.	19h00			10h00			M-C.
	60 min.							

Danse	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Danse Créative 1 (3-4 ans)	50 min.						8h, 10h,11h	A. L. /C. L.
Danse Créative 2 (3-4 ans)	50 min.						9h00	A. L.
Rythmique musicale 1 (5-6 ans)	60 min.						9h00	C. C.
Rythmique musicale 2 (5-6 ans)	60 min.						10h00	C. C.
Pré-jazz 1-2 (7-8 ans)	60 min.				18h00			A. L.
Jazz 1 (9-11 ans)	75 min.	17h45						C. L.
Jazz 2 (9-11 ans)	75 min.		17h45					M. D.
Jazz 2 (12-15 ans)	75 min.							A. T.
jazz 3 (12-15 ans)			19h00					A. T.
Jazz 4 (15 ans +)	75 min.							M. D.
Jazz 1-2 Adulte	75 min.					20h15		M.D.
Danse Contemp. 1 (12 ans+)	75 min.	19h00						A. B.
Danse Contemp. 2 (12 ans+)	75 min.				20h00			C.B./A.B.
Pré-ballet (7-8 ans)	60 min.		17h45					C. C.
Classique 1 (9 ans +)	75 min.			18h00				A.G.
Classique 2 (12 ans +)	75 min.			19h30				A.G.
Classique 3-4 (12 ans +)	75 min.							A.G.
Classique élémentaire	75 min.						11h30	M-C. F.
Classique 1-2 Adulte	75 min.			19h30				A.T.
Pré Hip-Hop (7-8 ans)	60 min.					17h45		M.G.
Hip Hop 1 (9-11 ans)	60 min.					18h00		A. B.
Hip-Hop 2 (9-11 ans)	60 min.					19h00		M. G.
Hip-Hop 1 (12-15 ans)	60 min.					19h15		C. B.
Hip Hop compétition	60 min.					20h15		A. B.
Claquette 1 (13 ans +)	60 min.							C. L.
Claquette 2 (13 ans +)	60 min.	20h15						C. L.