

Horaire & Programmation

Automne 2021

(14 semaines)

(13 septembre au 18 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.M.
Spinning (expert)	60 min.		19h00					V. L.
Spinning (Randonnée Tonus)	50 min.	19h30						G. Mc.
Spinning (Expédition Tonus)	60 min.				18h30			C. B./ M-C
Spinning multi-niveau	60 min.						9h30	M-C.
Pilates	60 min.		10h00					M.D.
Aéro Boxe	60 min.			18h30				M-C
Aéro-tonus	60 min.		19h30					A. T.
Cross training	60 min.			19h30				I. M.
Pound	50 min.	18h00						M-C
Abdo-Fesse	60 min.				18h30			M-C
Cardio latino	60 min.	10h00						A.T.
Pilates/TRX	60 min.						10h00	M. D.
Spécial MC	60 min.						11h00	M-C
Cardio-Minceur	60 min.	19h15			10h00			M-C.
Maman en forme	60 min.				9h00			C.B./A.G.
TRX	50 min.		18h15					M-C

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.						10h15	C. C.
Pré-jazz 1-2 (7-8 ans)	60 min.	18h00						C. C.
Jazz 1 (9-11 ans)	75 min.		19h00					R. D.
Jazz 2 (12-15 ans)	75 min.		17h45					M. D.
jazz 3 (12-15 ans)	75 min.		19h15					M. D.
Jazz 1-2 Adulte	75 min.					20h00		M.D.
Danse Contemp. 1 (12 ans+)	75 min.				18h15			A. B.
Danse Contemp. 2 (12 ans+)	75 min.				19h45			C.B./A.B.
Pré-ballet (7-8 ans)	60 min.		17h45					C. C.
Ballet 1 (9-11 ans)	75 min.			18h00				A.G.
Ballet 2 (12 ans +)	75 min.			19h30				A.G.
Ballet élémentaire	75 min.						12h30	M-C. F.
Ballet Pointe	75 min.						11h15	A.G.
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		A. B.
Hip Hop compétition	60 min.					20h15		A. B.