

Horaire & Programmation

Automne 2025

du 8 septembre au 13 décembre 2025 (14 semaines)

MISE EN FORME - GROUPE

	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Cardio Boxe	60 min			18h30				M. P.
Cardio-Santé	60 min.	19h00						M-C. F
Programme ÉQUILIBRE	60 min.			11h00				M-C. F
Spinning (Défi)	60 min.		19h00					A. A.
Spinning (Expédition)	60 min.			18h30				A. A./M-C. F.
Spinning (Randonnée)	50 min.	9h30						C. B.
Spinning multi-niveau	60 min.	19h00					9h30	G. M/M-C. F
Step Reebok	60 min.		18h00					M-C. F
Stretching	60 min.		11H00	19H45				F.B.
Sup Fitness	60 min.	18h00						M. P.
TRX Abdo-fessier	60 min.		19h15					N. L.

LÉGENDE

Studio 1
Studio 3

Studio 2
Studio 4

DANSE

	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Atelier de relaxation	60 min.		17h00		11h00			S. G.
Ballet 1 (9-11 ans)	60 min.	19h00						R. V.
Ballet 2 (12 ans +)	75 min.			18h00				A. T.
Ballet élémentaire	75 min.						11h00	M-C. F.
Compétition Junior groupe 1/2	60 min.						12h30	M. C. F.
Compétition Junior Hip-Hop 1/2	60 min.					18h00		L. B.
Compétition Junior Jazz 1/2	60 min.			19h15				A. T.
Danse Contemp. 1 (12 ans+)	60 min.				19h15			C. B.
Danse Contemp. 2 (12 ans+)	75 min.				20h15			C.B.
Danse Créative 1 (3-4 ans)	50 min.						9h00 / 11h00	R. C. D./E.L.
Danse Créative 2 (3-4 ans)	50 min.						10h00	R. C. D.
Hip Hop (9-11 ans)	60 min.					19h00		L. B
Hip-Hop (12-15 ans)	60 min.				18h15			L. B.
Jazz 1 (9-11 ans)	60 min.	18h00						S. C.
Jazz 2 (12-15 ans)	75 min.			18h00				M-C. F.
Jazz 3 (12-15 ans)	75 min.		18h30					A. T.
Jazz exercice (18 ans+)	60 min.	19h00						F.B.
Jazz exercice (18 ans+)- Chorégraphie	30min.	20h00						F.B.
Pré Hip-Hop (7-8 ans)	60 min.					18h00		R. C. D.
Pré-Ballet (7-8 ans)	60 min.	18h00						R. V.
Pré-jazz (7-8 ans)	60 min.			17h30				J. D.
Répertoire de la Compagnie	60 min.		20h15				13h30	A. T./ M-C. F.
Répertoire de la Compagnie	30 min.		19h45					A. T.
Rythmique musicale (5-6 ans)	60 min.						9h00	E. L.