Horaire & Programmation

Hiver 2026

Du 5 janvier aun 28 mars 20 (12 semaines)

MISE EN FORME - GROUP	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	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./M-C.F.
Spinning (Expédition)	60 min.			18h30					A. A./M-C. F.
Spinning (Randonnée)	50 min.	9h30							C. B.
Spinning multi-niveau	60 min.						9h30		M-C. F
Step Reebok	60 min.								M-C. F
Stretching	60 min.		11h00						F.B.
Sup Fitness	60 min.	18h00							M. P.
TRX Abdo-fessier	60 min.		19h00						N. L.

LÉGENDE				
		Studio 1		
		Studio 3		Studio 4

DANSE	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Prof
Ballet 1 (9-11 ans)					19h00				R.V.
Ballet 2 (12 ans +)	75 min.						11h00		M-C. F.
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.			18h00					A. T.
Contemp. 1 (12 ans+)	60 min.				19h15				C. B.
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 2 (9-11 ans)	60 min.					19h00			L. B
Hip-Hop (12-15 ans)	60 min.				18h15				L. B.
Hip-Hop 1 (9-11 ans)	60 min.					19h15			R. C. D.
Jazz 1 (9-11 ans)	60 min.	18h00							S. C.
Jazz 2 (12-15 ans)	75 min.			19h30					M-C. F.
Jazz 3 (12-15 ans)	75 min.		18h30						A. T.
Jazz exercice (18 ans+)	60 min.								F.B.
Pré Hip-Hop (7-8 ans)	60 min.					18h00			R. C. D.
Pré-ballet (7-8 ans ans)	60 min.				19h00				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.
Yoga parent / enfant (2-3 ans)	45 min.							9h45	S. V.
Yoga parent / enfant (4-5 ans)	45 min.							10h45	S.V.