

## Horaire & Programmation

## Automne 2026

**du 7 septembre au 12 décembre 2026 (14 semaines)**

## MISE EN FORME - GROUPE

|                       |         |       |       |       |       |  |      |               |
|-----------------------|---------|-------|-------|-------|-------|--|------|---------------|
| 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 |       |       |  |      | L.P.          |
| Spinning (Expédition) | 60 min. |       |       | 18h30 |       |  |      | A. A./M-C. F. |
| Spinning (Randonnée)  | 50 min. | 9h30  |       |       |       |  |      | C. B.         |
| Spinning multi-niveau | 60 min. |       |       |       |       |  | 9h30 | G. M/M-C. F   |
| Step Reebok           | 60 min. |       | 18h00 |       |       |  |      | M-C. F        |
| Stretching            | 60 min. |       |       |       | 10h30 |  |      | C. B.         |
| Sup Fitness           | 60 min. |       |       | 19h30 |       |  |      | M. P.         |
| TRX Abdo-fessier      | 60 min. |       | 19h00 |       |       |  |      | N. L.         |

## LÉGENDE

## Studio 1

### Studio 3

## Costumier

## Studio 4

# DANSE

|                                     |         |       |       |       |       |       |              |               |
|-------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|---------------|
| Ballet 1 (9-11 ans)                 |         | 19h00 |       |       |       |       |              | A.C.          |
| Ballet 2 ( 12 ans + ) + élémentaire | 75 min. |       |       |       |       |       | 11h00        | M. C. F.      |
| Compétition Ado Hip-Hop             |         |       |       |       |       | 20h00 |              | L.B.          |
| Compétition Ado Jazz                |         |       | 18h30 |       |       |       |              | A.T.          |
| Compétition junior Groupe 1/mois    | 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. ado (12 -17 ans)           | 60 min. |       |       |       | 19h15 |       |              | C. B.         |
| Contemp. adulte (18 ans+)           | 75 min. |       |       |       | 20h15 |       |              | C.B.          |
| Danse Créative 1 ( 3-4 ans )        | 50 min. |       |       |       |       |       | 9h00 / 11h00 | E.L.          |
| Danse Créative 2 ( 3-4 ans )        | 50 min. |       |       |       |       |       | 10h00        | E.L.          |
| Hip-Hop ( 12-15 ans )               | 60 min. |       |       |       | 18h00 |       |              | L. B.         |
| Hip-Hop 1 (9-11 ans)                | 60 min. |       |       |       |       | 19h15 |              | R. C. D.      |
| Hip-Hop 2 ( 9-11 ans )              | 60 min. |       |       |       |       | 19h00 |              | L. B.         |
| Jazz 1 (9-11 ans)                   | 60 min. |       |       |       |       | 17h00 |              | E.L.          |
| Jazz 2 (12-15 ans)                  | 60 min. |       | 17h30 |       |       |       |              | A..T.         |
| Jazz 3 (14 ans +)                   | 90 min. |       | 19h30 |       |       |       |              | A. T.         |
| Pré Hip-Hop (7-8 ans)               | 60 min. |       |       |       |       | 18h00 |              | R. C. D.      |
| Pré-ballet ( 7-8 ans)               | 60 min. | 18h00 |       |       |       |       |              | A.C.          |
| Pré-jazz ( 7-8 ans )                | 60 min. | 18h00 |       |       |       |       |              | C.C.          |
| Rythmique musicale (5-6 ans )       | 60 min. |       |       |       |       |       | 9h00         | E. L. / F.D.H |