Horaire & Programmation

Hiver 2027

Du 4 janvier aun 27 mars 2027 (12 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				L. P
Spinning (Expédition)	60 min.		19h00					A.A.
Spinning (Randonnée)	50 min.	9h30						C. B.
Spinning multi-niveau	60 min.						10h00	M-C. F
Step Reebok	60 min.		18h00					M.P.
Stretching	60 min.				9h30			C.B.
Sup Fitness	60 min.			19h30				M. P.
TRX Abdo-fessier	60 min.		19h00					M.C.F.

LÉGENDE		Studio 1					Studio 4
		Studio 3					

DANSE	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Ballet 1 (9-11 ans)	60 min.	19h00						A.C.
Ballet 2 (12 ans +) + élémentaire	75 min.						11h15	M. C. F.
Compétition Ado Hip-Hop	60 mns					20h00		L.B.
Compétition Ado Jazz	60 mns		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	SK.O - E.L.
Danse Créative 2 (3-4 ans)	50 min.						10h00	E.L.
Hip-Hop (12 ans et +)	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.							
Jazz 2 (9 - 12 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 1 (5-6 ans)	60 min.						10h00	F.D.H
Rythmique musicale 2 (5-6 ans)	60 min.						9h00	E.L.