

HORAIRE DES COURS DE GROUPE

10 MARS au 4 MAI 2019

Printemps 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	8h00-8h45 CROSS TRAINING SYNERZONE		8h00-8h45 CROSS TRAINING SYNERZONE		8h45-9h30 SYNERZONE
9h00-9h45 SYNRGY		9h00-9h45 SYNRGY		9h00-9h45 SYNRGY	9H00-10H00 SPIN VÉLO CARDIO DIANE
	10H00-11H00 SANTÉ BOOMERS JEAN-FRANÇOIS		10H00-11H00 SANTÉ BOOMERS JEAN-FRANÇOIS		9H30-10H15 SYNERZONE
12H10-12H50 CROSS TRAINING X-ZONE AVANCÉ	12H10-12H50 BOOTCAMP RAPHAËL <i>à partir du 26 mars</i>		12H10-12H50 CROSS TRAINING X-ZONE AVANCÉ		
12H10-12H50 CROSS TRAINING X-ZONE	12H10-12H50 SPINXPRESS CINTHYA	12H10-12H50 CROSS TRAINING X-ZONE	12H10-12H050 SPINXPRESS CINTHYA	12H10-12H50 CROSS TRAINING X-ZONE	
16H30-17H15 SYNRGY	16H30-17H15 CROSS TRAINING X-ZONE	16H30-17H15 SYNRGY	16H30-17H15 CROSS TRAINING X-ZONE		DIMANCHE
17H00-18H00 SPIN VÉLO CARDIO CINTHYA		17H00-18H00 SPIN VÉLO CARDIO JOSÉE			10H00-11H00 YOGA* RAPHAËL
17H15-18H00 SYNRGY	17H15-18H00 CROSS TRAINING SYNERZONE		17H15-18H00 CROSS TRAINING SYNERZONE		
17H15-18H15 PUMP GINETTE		17H15-18H15 PUMP GINETTE			
	18H00-19H00 ZUMBA MYLÈNE		18H00-19H00 ZUMBA MYLÈNE		
19H00-20H00 CROSS TRAINING X-ZONE AVANCÉ	19H30-20H30 YOGA PARENT/ADO* RAPHAËL <i>à partir du 19 mars</i>	19h00-19H45 CROSS TRAINING X-ZONE	19h00-19h45 CROSS TRAINING X-ZONE		

NOTE :

Les cours inscrit dans les cases noires sont des cours qui ne peuvent être achetés à la session mais plutôt des cours inclus exclusivement dans l'abonnement OR

S'il y a moins de 10 personnes (4 pour le semi-privé) pour un cours, Énergie Sud se réserve le droit de retirer le cours de la grille horaire pour le reste de la session.

*Les cours de YOGA ne sont pas inclus dans l'abonnement, achat à la carte seulement.