

# HORAIRE DES COURS DE GROUPE

2 JUILLET au 31 AOÛT 2019

ÉTÉ 2019

| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENREDI  | SAMEDI                         |
|---|---|---|---|--|--------------------------------|
|   | <b>8H00-8H45</b><br>CROSS TRAINING<br>SYNERZONE   |   | <b>8H00-8H45</b><br>CROSS TRAINING<br>SYNERZONE   |  | <b>8H45-9H30</b><br>SYNERZONE  |
| <b>9H00-9H45</b><br>SYNRGY                            |   | <b>9H00-9H45</b><br>SYNRGY                            |   | <b>9H00-9H45</b><br>SYNERZONE  |                                |
|   | <b>10H00-11H00</b><br>VIE ACTIVE<br>JEAN-FRANÇOIS |   | <b>10H00-11H00</b><br>VIE ACTIVE<br>JEAN-FRANÇOIS |  | <b>9H30-10H15</b><br>SYNERZONE |
| <b>12H10-12H50</b><br>CROSS TRAINING<br>X-ZONE AVANCÉ |   | <b>12H10-12H50</b><br>CROSS TRAINING<br>X-ZONE AVANCÉ |   |  |                                |
| <b>12H10-12H50</b><br>CROSS TRAINING<br>X-ZONE        |   | <b>12H10-12H50</b><br>CROSS TRAINING<br>X-ZONE        | <b>12H10-12H50</b><br>HATHA FLOW YOGA*<br>RAPHAËL | <b>12H10-12H50</b><br>CROSS TRAINING<br>X-ZONE   |                                |
| <b>16H30-17H15</b><br>SYNRGY                          | <b>16H30-17H15</b><br>CROSS TRAINING<br>X-ZONE    | <b>16H30-17H15</b><br>SYNRGY                          | <b>16H30-17H15</b><br>CROSS TRAINING<br>X-ZONE    |  |                                |
|   |   |   |   |  |                                |
| <b>17H15-18H00</b><br>SYNRGY                          | <b>17H15-18H00</b><br>CROSS TRAINING<br>SYNERZONE |   | <b>17H15-18H00</b><br>CROSS TRAINING<br>SYNERZONE | <p><b>NOTE :</b><br/>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</p> <p>S'il y a moins de 8 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.</p> <p>*Les cours de YOGA ne sont pas inclus dans aucun abonnement. Achat à la carte ou par session seulement.</p> |                                |
| <b>17H15-18H15</b><br>PUMP<br>GINETTE                 |   | <b>17H15-18H15</b><br>PUMP<br>GINETTE                 |   |  |                                |
|   | <b>18H00-19H00</b><br>ZUMBA<br>MYLÈNE             |   | <b>18H00-19H00</b><br>ZUMBA<br>MYLÈNE             |  |                                |
| <b>19H00-20H00</b><br>CROSS TRAINING<br>X-ZONE AVANCÉ |   | <b>19h00-19H45</b><br>CROSS TRAINING<br>X-ZONE        | <b>19h00-19h45</b><br>CROSS TRAINING<br>X-ZONE    |  |                                |

\*\*\*CERTAINS COURS FERONT RELÂCHE PENDANT UNE OU 2 SEMAINES.  
SVP CONSULTER L'HORAIRE DANS GO RV POUR TOUS LES DÉTAILS.