



Horaire automne 2021

5 septembre au 18 décembre

(15 semaines)

EN CORPS / MARIE-EVE MALETTE WWW.ENTRAINEMENT-JOLIETTE.COM
 41, Beaupied, NDP T. (450) 944-1610 C. marie-eve_malette@hotmail.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Strong 09:00 CARO	Stretching Yoga 09:00 MARIE-EVE	Circuit 06:30 FAYE	Slow Time 09:00 MARIE-EVE	Zumba 55 + BB 08:45 MARIE-EVE	Workout 08:30 MARIE-EVE
Muscu BB 10:00 MARIE-EVE		Yoga 10:00 CAROLE	Yoga bébé 10:30 JOSI	Yoga corps 10:00 MARIE-EVE	Danse africaine 10:00 ANGÉLIQUE
		Cardio poussette 10:00 MARIE-EVE			
		N-maman 11:00 FANNY			
HIIT 16:25 MARIE-EVE	Zumba 16:25 MARIE-EVE	Step Abdos 16:25 MARIE-EVE			
Cardio boxe 17:20 MARIE-EVE	Acro Yoga 17:30 JOANIE & MIA	HIIT 17:30 MARIE-EVE			
Yoga corps 18:15 MARIE-EVE	Strong 18:30 CARO	Zumba 18:35 MARIE-EVE	Yoga prénatal 18:15 JOSI		
Zumba 19:20 MARIE-EVE	B-Core 19:30 CARO	Yoga Corps 19:40 MARIE-EVE	HIIT 19:30 AUDREY		

Entrainement en douceur	Intensité élevée	Danse - Zumba
Intensité intermédiaire	Étirement Yoga	SUP Yoga - SUP fitness