



Horaire Printemps 2023

24 avril au 24 juin (9 semaines)

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
HIIT 08:00 JANIE CLAUDE	Stretch Yoga 08:45 MARIE-EVE	Workout /Step 08:45 MARIE-EVE	Slow Time 09:00 MARIE-EVE	Zumba 09:00 HELENE	Workout 08:00 MARIE-EVE
Zumba 09:30 HELENE	Intervalle BB /55 10:00 MARIE-EVE	Yoga Corps 10:00 MARIE-EVE	Salsa BB/55 10:00 MARIE-EVE	CardioMuscu 55 10:00 HELENE	Zumba 09:30 GUILLAUME
CardioMuscu 55 10:30 HELENE	Danse en ligne 13:00 DÉBUTANT I 14:15 DÉBUTANT II 15:30 INTER /AVANCÉ 19:00 DÉBUTANT II 20:15 INTER /AVANCÉ	Pilates 11:00 KARELLE		Yoga détente 11:00 HELENE	
Step /Abdo 16:30 MARIE-EVE		HIIT 16:30 JANIE CLAUDE	SlowTime/ PowerYoga 16:30 MARIE-EVE	Danse en ligne 18:30 COUNTRY	
Zumba (intro) 17:30 MARIE-EVE		AfroVIBES 17:30 SEPHORA	Zumba 17:30 GUILLAUME	Danse en ligne 20:00 à 22:30 COURS MIXTES	Danse en ligne 20:00 à 22:30 COURS MIXTES
Yoga (intro) 18:30 MARIE-EVE		Zumba Strong 17:30 (Bosco) CARO	Circuit 18:30 MARIE-EVE		
Zumba 19:30 MARIE-EVE		Zumba 18:30 MARIE-EVE	MultiCardio 19:30 AUDREY		
		YogaCorps /Flow 19:30 MARIE-EVE			

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