



# Horaire Automne 2023

11 septembre au 23 décembre (14 semaines)

Une semaine de vacances à déterminer

INSCRIPTIONS : <https://www.qidigo.com/u/En-Corps/activities/session>

41, rue Beupied, NDP

EN CORPS / MARIE-EVE MALETTE ○ WWW.ENTRAINEMENT-JOLIETTE.COM

[marie-eve\\_malette@hotmail.com](mailto:marie-eve_malette@hotmail.com)

(450) 944-1610

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<b>HIIT (45 min)</b> 08:00				<b>TRX</b> 07:30	<b>Workout</b> 08:00
<b>Club de course</b> 09:00	<b>Work-step</b> 09:00	<b>TRX FLOWtime</b> 09:00	<b>Slow Time</b> 09:00		
<b>Yin Yoga</b> 09:00				<b>Zumba</b> 09:00	<b>Zumba</b> 09:00
<b>Cardio Pousse Pousse</b> 10:00	<b>TRX BB</b> 10:00		<b>Salsa BB/55</b> 10:00	<b>Body Shape</b> 10:00	<b>Salsa Bachata Bootcamp</b> 10:00
<b>Zumba</b> 10:30		<b>Pilates</b> 11:00			
<b>Aéro-Muscu</b> 11:30					
<b>Workout</b> 16:30	<b>SlowTime</b> 16:15 Carrefour Santé NDP	<b>HI IT</b> 16:30	<b>TRX (45min)</b> 16:30		
<b>Djambola</b> 17:30	<b>LANODANSE</b> 14:00 à 21:00	<b>B-Core</b> 17:30 Carrefour Santé NDP	<b>Zumba</b> 17:30	<b>LANODANSE</b> 14:00 à 21:00	
<b>ACTIV (accès)</b> 17:30 Carrefour Santé NDP		<b>TRX</b> 17:45	<b>Salsa Bachata Bootcamp</b> 18:30		
<b>Zumba</b> 18:45		<b>Yoga Corps</b> 18:45			
<b>Yoga Fitness</b> 19:45		<b>Zumba</b> 19:45	<b>Cardio Boxe</b> 19:30		

## Vos PROFS :

MARIE-EVE	JANIE CLAUDE	GUILLAUME	SÉPHORA
KARELLE	JOLIANNE	STEVENS	YOAN
HÉLÈNE	LYSANE	AUDREY CLEN	LANODANSE