



Horaire Hiver 2024

7 janvier au 20 avril
(en relâche du 3 au 9 mars)

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

41, rue Beaupied, NDP

EN CORPS / MARIE-EVE MALETTE WWW.ENTRAINEMENT-JOLIETTE.COM
marie-eve_malette@hotmail.com
(450) 944-1610

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					Workout 08:00
	Work-step 09:00		Workout 09:00	Zumba 09:00	
					Zumba 09:00
Zumba 10:30	TRX Pilates 10:00	Surprise 10:30	Tonus/Posture 10:00	Body Shape 10:00	Salsa Bachata Débutant 2 10:00
Aéro-Muscu 11:30					
HIIT Express 12:15		HIIT Express 12:15		HIIT Express 12:15	
Yoga bédaïne 13:00					
Workout 16:30	Surprise 16:30	Djambola 16:30	TRX 45 min 16:30		
Tonus / posture 17:30	BOUGE ÉCHANGE 17:30	Workout 17:30	Zumba 17:30		
Workout 18:30	Salsa Bachata Débutant 1 18:45	Zumba 18:30	Salsa Bachata Débutant 2 18:30		
Zumba 19:30		Yoga corps 19:30	Workout 19:30		

RESTE MOTIVÉE
Goûtes la variété
Prends **ILLIMITÉ**

Classe Héléne **20 \$**

Marie-Ève, Jannie & Audrey (Cases vertes) **25 \$**

Ou même **les DEUX !**
M-ève /Jannie/Audrey & Héléne **en AM** **30 \$**

*Taxes en sus

Vos PROFS :

MARIE-EVE	JANIE CLAUDE	GUILLAUME	SÉPHORA
KARELLE	JOANIE	STEVENS	AUDREY
HÉLÈNE	MARIE-HELENE	MELINA	VLADIMIR - VM