



# HORAIRE ÉTÉ 2024

**DU 24 JUIN AU  
1 SEPTEMBRE**  
(CONGÉ 21 JUILLET AU 3 AOUT)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		<b>SUP YOGA</b>	<b>CIRCUIT</b>		<b>WORKOUT</b>
		📍CE 👤ME 8:00 - 9:00	📍OUT 👤LYS 9:00 - 10:00		👤ME 8:00 - 9:00
<b>STRETCHING</b>	<b>WORK-STEP</b>	<b>TRX</b>	<b>YOGA FIT</b>		
👤LYS 9:00 - 10:00	👤ME 9:00 - 10:00	👤ME 9:30 - 10:30	👤ME 9:00 - 10:00		
<b>ZUMBA</b>	<b>MISE EN FORME</b>	<b>SUP FITNESS</b>	<b>PILATES</b>		
👤HE 10:00 - 11:00	👤ME 10:00 - 11:00	📍CE 👤ME 10:45 - 11:45	👤KA 10:30 - 11:30		
<b>BODYSHAPE</b>		<b>HIIT</b>	<b>SUP FITNESS</b>		
👤ME 11:00 - 12:00		👤ME 12:15 - 13:15	📍CE 👤LYS 11:00 - 12:00		
<b>SUP COMBO</b>		<b>SUP FITNESS</b>	<b>SUP YOGA</b>		
📍CE 👤LYS 11:00 - 12:00	<b>SUP FITNESS</b>	📍CE 👤LYS 13:30 - 14:30	📍CE 👤LYS 13:30 - 14:30		
<b>SUP YOGA</b>	📍CE 👤ME 13:00 - 14:00	<b>SUP YOGA</b>			
📍SAR 👤LYS 13:30 - 14:30	<b>SUP YOGA</b>	📍CE 👤LYS 14:45 - 15:45			
	📍CE 👤ME 14:15 - 15:15	<b>COURS SURPRISE</b>	<b>ZUMBA</b>		
		👤ME 16:30 - 17:30	👤GUI 17:30 - 18:30		
<b>WORKOUT</b>		<b>TRX</b>	<b>HIIT CARDIO</b>		
📍OUT 👤ME 16:30 - 17:30	<b>SUP YOGA</b>	👤ME 17:30 - 18:15	👤JOL 19:00 - 20:00		
<b>ZUMBA</b>	📍SAR 👤ME SEM 1 18:30 - 19:30 👤LYS SEM 2	<b>ZUMBA</b>	<b>SUP YOGA</b>		
📍OUT 👤ME 17:30 - 18:30	<b>ACRO YOGA</b>	👤ME 18:30 - 19:30	📍CE 👤LYS 19:30 - 20:30		
	👤JOA 18:30 - 19:30	<b>YOGA FIT</b>			
		👤ME 19:30 - 20:30			

Inscription: Sur [Qidigo.com](https://www.qidigo.com)

[WWW.ENTRAINEMENT-JOLIETTE.COM](http://WWW.ENTRAINEMENT-JOLIETTE.COM)

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

(450) 944-1610

### LÉGENDE :

- = COURS EN GROUPE
- = SUP
- = ZUMBA



LIEU

CE = CHAMPS ÉLYSÉS

SAR = LAC PIERRE ST-ALPHONSE

OUT = EN PLEIN AIR



ENTRAÎNEUR

ME = MARIE-ÈVE

LYS = LYSANE

HE = HÉLÈNE

JOA = JOANIE

GUI = GUILLAUME

KA = KARELLE

JOL = JOLYANE