



HORAIRE AUTOMNE 2024

**DU 8 SEPTEMBRE
AU 21 DÉCEMBRE**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					WORKOUT
					ME 8:00 - 9:00
				ZUMBA	ZUMBA
STRETCHING	WORK-STEP		YOGA	HE 9:30 - 10:30	GUI 9:00 - 10:00
LYS 9:00 - 10:00	ME 9:00 - 10:00		ME 9:00 - 10:00		INTRO SALSA / BACHATA
ZUMBA	TONUS POSTURE	ABDOS / FESSES / CUISSSES	TRX	BODY SHAPE	STE 10:00 - 11:00
HE 10:00 - 11:00	ME 10:00 - 11:00	HE 11:15 - 12:10	ME 10:00 - 11:00	HE 10:30 - 11:30	SALSA / DÉBUTANT 1
AERO-MUSCU		HIIT EXPRESS	CIRCUIT		STE 11:00 - 12:00
HE 11:00 - 12:00		HE 12:15 - 12:45	LYS 11:00 - 12:00		
HIIT EXPRESS			YOGATES		BACHATA / DÉBUTANT 1
MP 12:15 - 12:45			KA 12:10 - 12:50		STE 13:00 - 14:00
WORKSTEP					
ME 16:30 - 17:30	ABDOS / FESSES / CUISSSES		TOTAL BODY WORKOUT		
TONUS/POSTURE	ME 16:30 - 17:30	TRX	AU 17:00 - 18:00		
ME 17:30 - 18:30		ME 17:30 - 18:15	ZUMBA		
COMBO	INTRO SALSA / BACHATA		GUI 18:00 - 19:00		
ME 18:30 - 19:30	LU 18:00 - 19:00	ZUMBA	SALSA / DÉBUTANT 1		
ZUMBA	SURPRISE	ME 18:30 - 19:30	LU 19:00 - 20:00		
ME 19:30 - 20:30	AN 19:00 - 20:00	YOGA FIT	BACHATA / DÉBUTANT 1		
		ME 19:30 - 20:30	LU 20:00 - 21:00		

LÉGENDE :

- = COURS EN GROUPE
- = ZUMBA / DANSE LATINE
- ENTRAÎNEUR**
- ME = MARIE-ÈVE
- LYS = LYSANE
- HE = HÉLÈNE
- MP = MARIE-PIERE
- GUI = GUILLAUME
- KA = KARELLE
- JOL = JOLIANNE
- ANN = ANNIE
- STE = STEVENS
- LU = LUIS
- AU = AUDREY

Inscription: Sur [Qidigo.com](https://www.qidigo.com)
WWW.ENTRAÎNEMENT-JOLIETTE.COM
marie-eve_malette@hotmail.com
(450) 944-1610