



HORAIRE HIVER 2025

DU 5 JANVIER AU 12 AVRIL

(CONGÉ 3 AU 7 MARS POUR LA RELÂCHE)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	---------	--------	----------

STRETCHING	WORK-STEP					
LYS 9:00 - 10:00	ME 9:00 - 10:00		YOGA		ZUMBA	
ZUMBA			ME 9:00 - 10:00		HE 9:30 - 10:30	WORKOUT
HE 10:00 - 11:00			CIRCUIT		HE 10:35 - 11:35	
AERO-MUSCU		ABDOS / FESSES / CUISSSES	LYS 11:00 - 12:00			
HE 11:00 - 12:00		HE 11:05 - 12:05				
HIIT EXPRESS		HIIT EXPRESS				
MP 12:15 - 12:45		HE 12:15 - 12:45				

WORKSTEP			TOTAL BODY WORKOUT
ME 16:30 - 17:30	ABDOS / FESSES / CUISSSES	CARDIO BOXE	AU 17:00 - 18:00
TONUS POSTURE	ME 16:30 - 17:30	ME 17:40 - 18:30	SALSA / BACHATA
ME 17:30 - 18:30	BOUGE ÉCHANGE	ZUMBA	JOH & ME 19:00 - 20:00
ZUMBA	MEL 17:45 - 19:15	ME 18:30 - 19:30	SALSA / BACHATA
ME 18:30 - 19:30	CIRCUIT 45	YOGA FIT	JOH & ME 20:00 - 21:00
TRX	ALEXA 19:45 - 20H30	ME 19:30 - 20:30	
ME 19:30 - 20:30			

INFORMATIONS IMPORTANTES

pour le début de la session :

- Aucun cours avec Lysane et Hélène la première semaine.
- Marie-Ève sera remplacée par des coachs qualifiés pour les cours de jour durant les deux premières semaines. Certains cours de soir seront également couverts par des remplaçants talentueux. 🧑🏫🧑🏫
- Une horaire Zoom sera mise en place pour les cours de Zumba, Yoga et Workout afin de répondre à vos besoins dès le début de la session.

☎ Pour plus d'informations ou pour réserver votre place, contactez-nous au 450-944-1610.

✉ Ou écrivez-nous à marie-eve_malette@hotmail.com.

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

LÉGENDE :

- = COURS EN GROUPE
- = ZUMBA / COURS DE DANSE
- ENTRAÎNEUR

LYS = LYSANE
ALEXA = ALEXANDRA
HE = HÉLÈNE
AN = ANNIE
STE = STEVENS
JOH = JOHAN
AU = AUDREY
ME = MARIE-ÈVE
JOL = JOLYANE
MP = MARIE-PIERRE
MEL = MELINA