



CHATEAUGUAY

COURS DE GROUPE

AUTOMNE 2019
DU 9 SEPTEMBRE AU 5 JANVIER 2020

CONGÉ

14 OCTOBRE 2019

+

23 DECEMBRE AU 4 JANVIER 2020

LEGENDE:

T-TOUS

R-RESERVATION

C-CHOREGRAPHIQUE

1-DÉBUTANT

11-INTERMEDIAIRE

LUNDI

9H00 A 10H00
SPINNING
ANDRE
T

MARDI

9H00 A 10H30
CARDIO MIX + YOGA
CHANTAL
1-11

MERCREDI

9H00 A 10H00
ZUMBA
NATHALIE
C-1-2

JEUDI

9H00 A 10H30
SUPER WORKOUT
CHANTAL
1-11

VENDREDI

9H00 A 10H30
CIRCUIT + STRETCH
CHANTAL
1-11

SAMEDI

9H30 A 11H00
TONUS MAX
GOULIA
1-11

DIMANCHE

10H15 A 11H15
SPIN & TABATA
JOANNIE
11

18H00 A 19H00
ZUMBA
NATHALIE
C-1-11

18H00 A 19H00
META POWER
ANDRÉ
1-11

18H00 A 19H00
SPINNING
RICHARD
T
4-4

18H00 A 19H00
ZUMBA VS ADR
DIANA
C-1-11

19H00 A 20H00
COMBO STEP +
FESSE DE FER
RICHARD
T

19H00 A 20H00
SPINNING
ANDRÉ
T

19H00 A 20H00
ABDO FESSE
CUISSÉ
RICHARD
T
4-4

19H00 A 20H30
BOOTCAMP + ABDO
STRETCH
DIANA
1-11

10H30 A 11H00
ETIREMENT
CHANTAL

11H00 A 12H00
YOGA
GOULIA

11H15 A 12H00
ABDO & STRETCH
JOANNIE
T

PRENEZ NOTE QUE MOINS DE 10 PERSONNES DURANT 3 SEMAINES CONSECUTIVES,
LES COURS POURRONT ETRE ANNULÉS