



www.conceptcardioplus.com

COURS EN GROUPE

SESSION DU 11 septembre au 17 décembre

Inscription à partir du 9 septembre 2017 à partir de 8h00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00 à 10h00	BODY SHAPE JULIE	ABDO-FESSE MAGALI	HIIT MARIE-EVE	ZUMBA VALÉRIE	CARDIO 55 MAGALI		
9h30 à 10h30						WORKOUT VALÉRIE P.	
10H05 à 11H05				YOGA VALÉRIE			
18H30 à 19H30	SUPERWORKOUT VAL P.		ZUMBA HÉLÈNE	ABDO-FESSE MAGALI			
19H35 à 20H35	HIIT MARIE-EVE	BODY SHAPE MARIE-EVE	PIYO HÉLÈNE	HIIT MAGALI			



CENTRE DE ST-BASILE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00 à 10h00	BODY SHAPE MAGALI	ZUMBA TONING NATHALIE	CARDIOTONUS JULIE	HIIT MANON	ABDO-FESSE VALÉRIE	ZUMBA VALÉRIE	HIIT CLAUDINE
10H05 à 11H05					YOGA VALÉRIE	YOGA VALÉRIE	BODY SHAPE 10H15 CLAUDINE
18H30 à 19H30	BODY SHAPE NATHALIE	HIIT MAGALI	STRONG VALÉRIE				
19h15 à 20h15				HIIT CLAUDINE			
19H35 à 20H35	PILOXING NATHALIE	TRX-ABDO-FESSE MAGALI	ZUMBA VALÉRIE	BODY SHAPE CLAUDINE			
20H40 à 21H40			YOGA VALÉRIE				



CENTRE DE STE-JULIE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00 à 10h00	BODY SHAPE ELISA	ZUMBA VALÉRIE	ABDO-FESSE ELISA	CARDIO 55 LUCILLE	CARDIO MIX ELISA	CARDIOTONUS JULIE	
10H05 à 11H05		YOGA VALÉRIE		PILATES LUCILLE			
18H30 à 19H30	HIIT VALÉRIE		BODY SHAPE MANON				
19H30 à 20H30	YOGA VALÉRIE						



CENTRE DE ST-BRUNO

L'inscription de la session Janvier 2018 se fera en ligne.



