



Horaire des cours - AUTOMNE 2016

Valide du 5 septembre au 23 décembre (15 semaines) | **VACANCES DU 13 AU 19 NOVEMBRE 2016**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Tabata 9:00 - 10:00 CATHERINE	Stretch Yoga 9:00 - 10:00 MARIE-EVE	Yoga 9:00 - 10:00 CAROLE	SUP Int 9:00 - 10:00 PATRICK	Zumba® 9:00 - 10:00 MARIE-EVE	Workout 9:00 - 10:00 ROTATION
	Muscu bébé 10:00 - 11:00 MARIE-EVE	Corps circuit 10:15 - 11:00 PATRICK	Stretching 10:00 - 11:00 JONATHAN	Salsa bébé 10:00 - 11:00 MARIE-EVE	SUP int 10:15 - 11:15 ROTATION
		Nouvelles mamans 11:00 - 12:00 FANNY		Yoga corps 11:00 - 12:00 MARIE-EVE	
			Cardio Pousse 13:15 - 14:15 PATRICK		
SUP Int 16:30 - 17:25 PATRICK	Booty Step 16:30 - 17:30 MARIE-EVE	Zumba® 16:30 - 17:25 CHANTAL			
			Insanity 17:00 - 18:00 CATHERINE		
Cardio Boxe 17:25 - 18:20 PATRICK	Tabata 17:30 - 18:30 PATRICK	Puissance X 17:25 - 18:20 CATHERINE			
Zumba® 18:20 - 19:15 MARIE-EVE		Workout 18:20 - 19:15 MARIE-EVE	Metabolic 18:00 - 19:00 CATHERINE	Zumba® 18:00 - 19:00 MANUE	
Yoga corps 19:15 - 20:10 MARIE-EVE	Yoga 19:00 - 20:00 GEN ROSS	Zumba® 19:15 - 20:10 MARIE-EVE	Fit Sticks 19:00 - 20:00 GLORIA		
Zumba® 20:15 - 21:15 MANUE	Tabata 20:00 - 21:00 JONATHAN		Hiit 20:00 - 21:00 JONATHAN		

À NOTER :
Si vous manquez des cours, informez-nous et vous pourrez les reprendre.

N'OUBLIEZ PAS !
Certains de nos professeurs sont aussi disponibles pour des entraînements privés, au gym, à domicile, ou même au parc... Profitez-en !

SCB : CENTRE ALAIN PAGÉ (SAINT-CHARLES-BORROMÉE) ⓘ COURS OUVERT (POSSIBILITÉ D'ENTRER ET DE SORTIR À L'HEURE DE VOTRE CHOIX)

EN CORPS / MARIE-EVE MALETTE ■ WWW.ENCORPSENFORME.COM

718, Visitation, Saint-Charles-Borromée (QC) T. 450-944-1610 C. marie-eve_malette@hotmail.com