



**MISE EN FORME**  
**HORAIRE - SALLE DU BAS**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<u>9h – 9h45</u>  TABATA (Éric)	<u>9h-9h45</u>  BOOT CAMP (Éric)	<u>9h-9h45</u> TABATA (Éric)	<u>9h-9h45</u>  BOOT CAMP (Éric)	<u>9h – 9h45</u>  MULTI WORKOUT (Éric)	<u>9h-9h45</u>  CIRCUIT (Bianca / Gab.)	<u>9h-9h45</u>  TABATA (Gab.)
	<u>9h-10h</u>  YOGA  <u>10h-11h</u>  MAMAN EN FORME		<u>9h30-10h30</u>  DANSE PORTAGE (Samantha)			<u>9h45-10h45</u>  TOTAL FIT (Nadia)
<u>12h-12h45</u>  BOOT CAMP (Isa)	<u>12h-12h45</u>  COND. MÉTABOL. (Éric)	<u>12h-12h45</u>  BOOT CAMP (Isa)	<u>12h-12h45</u>  TRX (Isa)	<u>12h-12h45</u>  RX TRAINING (Éric)		<u>12h-13h</u>  BOOT CAMP PARENT- ENFANT (Gab)
<u>16h30-17h15</u>  CARDIO SMASH (Éric)	<u>16h15-17h</u>  CARDIO SMASH (Éric)	<u>16h30-17h15</u>  STEP TABATA (Brigitte)	<u>16h15-17h</u>  POUND FIT (Samantha)			
<u>18h-18h45</u>  MUSCULAT. TONUS (Éric)	<u>17h-18h</u>  RX TRAINING (Isa)		<u>17h15-18h</u>  CROSS- TRAINING (Éric)	<u>17h-18h</u>  CROSS- TRAINING (Vicky-Anne)		
<u>18h45-19h30</u>  MULTI WORKOUT (Éric)	<u>17h15-18h</u>  FESSES- ABDOS (Bianca)  ----- <u>18h05-18h50</u>  BOOT CAMP (Bianca)	<u>17h30 – 18h30</u>  MUSCULAT. (Gabriel)  ----- <u>18h45 – 19h45</u>  CIRCUIT ATHLÉTIC (Gabriel)	<u>18h15-19h</u>  MUSCULAT. TONUS (Éric)  ----- <u>19h05-19h55</u>  RX TRAINING (Éric)			
<u>19h30-20h30</u> CROSS- TRAINING (Vicky-Anne)		<u>19h30-20h30</u> HALTÉRO- FITNESS (Vicky-Anne)				<u>2023-08-03</u>