



















Horaire Automne 2020

6 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE - 14 SEMAINES

EN CORPS / MARIE-EVE MALETTE  WWW.ENTRAÎNEMENT-JOLIETTE.COM
 41, Beaupied, NDP T. (450) 944-1610 C. marie-eve_malette@hotmail.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Zumba 09:00 AUDREY 	Stretching Yoga 08:45 MARIE-EVE	Tabata familiale 09:00  FANNY	HIIT 08:45  AUDREY	Zumba 08:45 MARIE-EVE	Workout 08:30 MARIE-EVE
Cardio muscu 09:30 AUDREY 	Salsa BB 10:00  MARIE-EVE	Yoga 10:00 CAROLE	Slow Time 10:00  MARIE-EVE	Muscu BB 10:00 MARIE-EVE	
	Step 55 11:00  MARIE-EVE	Cardio Pousse Pousse 10:00 FANNY		Yoga Corps 11:00 MARIE-EVE	
		N-Maman 11:15 FANNY			
Fesses/Abdos 16:30  MARIE-EVE	Step 16:30  CHLOÉ	Slow Time 16:30  MARIE-EVE	POUND 16:45 AUDREY		
Zumba 17:25  MARIE-EVE	HIIT Exp. /Abdos 17:45  CHLOÉ	Cardio Boxe 17:30 MARIE-EVE			
Yoga Corps 18:20 MARIE-EVE	Workout 18:30 CHLOÉ	Zumba 18:45 MARIE-EVE	Zumba 18:15 ISABELLE		
POUND 19:45  AUDREY	HIIT 19:45 CHLOÉ	Yoga Corps 20:00 MARIE-EVE	Danse Africaine 19:30 ANGELIQUE		

Nouvelle maman 2 mini session de 7 semaines
 (du 6 septembre au 31 octobre)
 (du 1 novembre au 12 décembre)

 = Cours de 45 minutes

 = Cours de 30 minutes