



LAPRAIRIE

AUTOMNE 2018

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

DU 10 SEPTEMBRE 2018 AU 6 JANVIER 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H15 A 9H15 STEP DAINA C-1-11		8H15 A 9H15 CARDIO TONUS DAINA 1-11		8H00 A 9H00 DUO-STEP REGIS C-1-11	8h30 A 9H30 SPINNING ABDEL/DANIEL T-R	
9H15 A 10H15 BOOT CAMP JOANNIE 11	9H00 A 10H00 BODY WORKOUT MONA T	9H15 A 10H15 ZUMBA VS ADR JOANNIE C-1-11	9H00 A 10H00 DAJAMFIT MONA 1-11	9H00 A 10H00 TONUS MAX MELANIE T	9H30 A 11H00 TONUS MAX + STRETCH ABDEL T	9H15 A 10H15 ZUMBA LAURA C-1-11
10H15 A 11H15 ABDO FESSE CUISSE JOANNIE C-1-11	10H00 A 11H00 YOGA MONA T	10H00 A 11H00 PILATES JOANNIE T	10H00 A 11H00 YOGA MONA T-C	10H00 A 11H00 ZUMBA MELANIE T-C		10H15 A 11H00 ZUMBA STEP LAURA C-1-11
12H00 A 13H00 CARDIO TONUS CINTHYA T		12H00 A 13H00 TONUS MAX CINTHYA T	11H00 A 12H00 BALADIE MONA T			11H00 A 12H00 YOGA JING T
13H30 A 14H30 BOUGER SANS DOULEUR MOBILITÉ REDUITE MARIE RENEE			13H30 A 14H30 BOUGER SANS DOULEUR MOBILITÉ REDUITE MARIE RENEE		<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 20px; text-align: center;"> <p>*PAS DE COURS* 23 DÉCEMBRE 2018 AU 6 JANVIER 2019</p> </div>	
	16H30 A 17H30 SPINNING DANIEL T-R		16H30 A 17H30 SPINNING DANIEL T-R			
17H15 A 18H15 TABATA PRO ABDEL 11	17H30 A 18H30 PILATES ANNE RENEE T	17H15 A 18H15 ABDO FESSE CUISSE ABDEL T	17H30 A 18H30 META FIT ANDRE 11	17H15 A 18H15 FITNESS MIX SYLVIE 1-11		LEGENDE: T-TOUS R-RESERVATION C-CHOREGRAPHIQUE 1-DÉBUTANT 11-INTERMEDIAIRE
18H15 A 19H15 TONUS MAX ABDEL T	18H30 A 19H30 STEP TONUS ROXANNE 1-11	18H15 A 19H15 INTERVAL BOXE & TONUS ABDEL 11	18H30 A 19H30 STEP & TONUS ROXANNE 1-11	18H00 A 19H30 ZUMBA FIESTA SYLVIE & JORGE C-1-11		
19H15 A 20H15 ZUMBA JORGE C-1-11	19H30 A 20H30 SPINNING DANIEL T-R	19H15 A 20H45 ZUMBA & STRETCHING SYLVIE C-1-11	19H30 A 20H30 SPINNING ANDRÉ T-R			