

HORAIRE DE COURS - HIVER 2025

COURS DISPONIBLES EN DROP-IN (ROSE)

HEURES DE STUDIO LIBRE (VERT)

AM

MIDI

PM

	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	Danse cré 3 9 h 45					Yoga sur chaise 9 h	Hip hop 2 9 h 30
	Danse cré 1 10 h 35					Yoga sur chaise 9 h 45	Hip hop 3 11 h
	Danse cré 2 11 h 25					Danse 45+ 10 h 45	
	Studio libre 12 h 15 - 13 h	Pilates 12 h 05	Yogalates 12 h 05	Abdos fesses 12 h 05	Salsa cubaine 12 h 05	Yoga 12 h 05	
	Ballet 1 13 h		Yoga sur chaise 13 h	Troupe du Cégep 13 h 15			
	Contemp jeunesse 2 14 h 20		Troupe de C.-E. Pouliot 15 h	Studio libre 14 h 45 - 17 h			
	Ballet 3 15 h 40	Contemp jeunesse 1 16 h	Danse cré 4 16 h 20	Studio libre 14 h 45 - 17 h	Hip hop 1 16 h		
	Pré-Pointes 17 h	Cardio pilates 17 h 30	Yoga 17 h 30	Heels 17 h 30	Hip hop adultes 17 h 30	Cardio latino 17 h 15	
		Technique et condit. 18 h 30		Ballet adultes 18 h 30	Contemp adultes 19 h		
		Studio libre 19 h 30 - 20 h 30		Pointes 20 h			