

Lundi 4 janvier		Mardi 5 janvier		Mercredi 6 janvier		Jeudi 7 janvier		Vendredi 8 janvier		Samedi 9 janvier		Dimanche 10 janvier		LÉGENDE
Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	
									7h à 7h45 CT Johanne					EPI : Entraînement par intervalles PF : Posture Flexibilité E sur Chaise : Entraînement sur chaise Muscu : Musculation CT : Cardio Tonus (muscu) CV : Cardio Vélo *Doit avoir un vélo stationnaire ou un support à vélo EA : Entraînement athlétique DR : Danse et Rythme KA : Kilo-Actif (groupe fermé)
			9h à 9h45 CT Sonia		9h à 9h45 PF Vicky	9h à 9h45 E sur Chaise Vicky			9h à 9h45 EPI Vicky					
							10h30 à 11h15 PF Catherine		10h30 à 11h15 E sur Chaise Vicky					
									12h à 12h45 EA Johanne					
			13h00 à 13h45 CT Camille C				13h00 à 13h45 EPI Camille C							
	15h30 à 16h15 PF Camille C		15h30 à 16h15 PF Genevieve				15h30 à 16h15 PF Camille C							
		16h à 16h45 EPI Camille C.		16h à 16h45 CT Camille C.					16h à 16h45 PF Camille C.					
			17h00 à 17h45 Muscu Geneviève				17h à 17h45 CT Genevieve							
17h30 à 18h15 DR Camille C.	17h30 à 18h15 CT Genevieve			17h30 à 18h15 DR Camille C.	17h30 à 18h15 EPI Geneviève				17h30 à 18h15 CT Camille C.					
	19h00 à 19h45 EA Camille C				19h00 à 19h45 EA Camille C				19h00 à 19h45 EPI Camille C					

Lundi 11 janvier		Mardi 12 janvier		Mercredi 13 janvier		Jeudi 14 janvier		Vendredi 15 janvier		Samedi 16 janvier		Dimanche 17 janvier		LÉGENDE
Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	
									7h à 7h45 CT Johanne					<p>EPI : Entraînement par intervalles</p> <p>PF : Posture Flexibilité</p> <p>E sur Chaise : Entraînement sur chaise</p> <p>Muscu : Musculation</p> <p>CT : Cardio Tonus (muscu)</p> <p>CV : Cardio Vélo *Doit avoir un vélo stationnaire ou un support à vélo</p> <p>EA : Entraînement athlétique</p> <p>DR : Danse et Rythme</p> <p>KA : Kilo-Actif (groupe fermé)</p>
	9h à 9h45 PF Patricia	9h à 9h45 E sur Chaise Patricia	9h à 9h45 CT Vicky			9h à 9h45 E sur Chaise Vicky	9h à 9h45 CT Patricia		9h à 9h45 EPI Vicky					
				10h à 10h45 PF Vicky										
			10h30 à 11h15 PF Catherine		10h30 à 11h15 CT Patricia		10h30 à 11h15 PF Catherine		10h30 à 11h15 E sur Chaise Vicky					
										12h à 12h45 EA Johanne				
			13h à 13h45 CT Camille C.				13h à 13h45 EPI Camille C.							
	15h30 à 16h15 PF Camille C.		15h30 à 16h15 PF Genevieve				15h30 à 16h15 PF Camille C.							
		16h à 16h45 EPI Camille C.			16h à 16h45 CT Camille C.				16h à 16h45 PF Camille C.					
			17h à 17h45 Muscu Genevieve				17h à 17h45 CT Genevieve							
17h30 à 18h15 DR Camille C.	17h30 à 18h15 CT Genevieve			17h30 à 18h15 DR Camille C.	17h30 à 18h15 EPI Geneviève				17h30 à 18h15 CT Camille C.					
	19h00 à 19h45 EA Camille C.				19h00 à 19h45 EA Camille C.				19h00 à 19h45 EPI Camille C.					

Lundi 18 janvier		Mardi 19 janvier		Mercredi 20 janvier		Jeudi 21 janvier		Vendredi 22 janvier		Samedi 23 janvier		Dimanche 24 janvier		LÉGENDE
Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	
									7h à 7h45 CT Johanne					EPI : Entraînement par intervalles PF : Posture Flexibilité E sur Chaise : Entraînement sur chaise Muscu : Musculation CT : Cardio Tonus (muscu) CV : Cardio Vélo *Doit avoir un vélo stationnaire ou un support à vélo EA : Entraînement athlétique DR : Danse et Rythme KA : Kilo-Actif (groupe fermé)
	9h à 9h45 PF Patricia	9h à 9h45 E sur Chaise Patricia	9h à 9h45 CT Vicky			9h à 9h45 E sur Chaise Vicky	9h à 9h45 CT Patricia		9h à 9h45 EPI Vicky					
				10h à 10h45 PF Vicky										
			10h30 à 11h15 PF Catherine		10h30 à 11h15 CT Patricia		10h30 à 11h15 PF Catherine		10h30 à 11h15 E sur Chaise Vicky					
										12h à 12h45 EA Johanne				
			13h à 13h45 CT Camille C.				13h à 13h45 EPI Camille C.							
	15h30 à 16h15 PF Camille C.		15h30 à 16h15 PF Genevieve				15h30 à 16h15 PF Camille C.							
		16h à 16h45 EPI Camille C.			16h à 16h45 CT Camille C.				16h à 16h45 PF Camille C.					
			17h à 17h45 Muscu Genevieve				17h à 17h45 CT Genevieve							
17h30 à 18h15 DR Camille C.	17h30 à 18h15 CT Genevieve			17h30 à 18h15 DR Camille C.	17h30 à 18h15 EPI Genevieve				17h30 à 18h15 CT Camille C.					
	19h à 19h45 EA Camille C.				19h à 19h45 EA Camille C.				19h à 19h45 EPI Camille C.					

Lundi 25 janvier		Mardi 26 janvier		Mercredi 27 janvier		Jeudi 28 janvier		Vendredi 29 janvier		Samedi 30 janvier		Dimanche 31 janvier		LÉGENDE
Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	
									7h à 7h45 CT Johanne					EPI : Entraînement par intervalles PF : Posture Flexibilité E sur Chaise : Entraînement sur chaise Muscu : Musculation CT : Cardio Tonus (muscu) CV : Cardio Vélo *Doit avoir un vélo stationnaire ou un support à vélo EA : Entraînement athlétique DR : Danse et Rythme KA : Kilo-Actif (groupe fermé)
	9h à 9h45 PF Patricia	9h à 9h45 E sur Chaise Patricia	9h à 9h45 CT Vicky			9h à 9h45 E sur Chaise Vicky	9h à 9h45 CT Patricia		9h à 9h45 EPI Vicky					
				10h à 10h45 PF Vicky										
			10h30 à 11h15 PF Catherine		10h30 à 11h15 CT Patricia		10h30 à 11h15 PF Catherine		10h30 à 11h15 E sur Chaise Vicky					
			13h à 13h45 CT Camille C				13h à 13h45 EPI Camille C		12h à 12h45 EA Johanne					
	15h30 à 16h15 PF Camille C						15h30 à 16h15 PF Camille C							
		16h à 16h45 EPI Camille C.			16h à 16h45 CT Camille C.				16h à 16h45 PF Camille C.					
17h30 à 18h15 DR Camille C.				17h30 à 18h15 DR Camille C.					17h30 à 18h15 CT Camille C.					
	19h à 19h45 EA Camille C				19h à 19h45 EA Camille C				19h00 à 19h45 EPI Camille C					

Descriptifs des cours

Entraînement sur chaise (E sur chaise):

Séance d'entraînement d'intensité faible destinée à une clientèle ayant de la difficulté au niveau de l'équilibre et de l'endurance debout. Ce cours est composé de mouvements adaptés sur chaise intégrant une période aérobie d'intensité faible, ainsi que des exercices de musculation, d'équilibre et de flexibilité.

Posture Flexibilité (PF) :

Séance d'entraînement d'intensité faible visant l'amélioration de la posture, de l'équilibre et de l'amplitude articulaire à l'aide d'étirements doux et d'exercices de mobilité. Ce cours est conçu pour vous permettre de gagner mobilité et flexibilité de manière sécuritaire.

Cardio Tonus (CT):

Séance d'entraînement d'intensité modérée qui combine de l'entraînement cardiovasculaire avec des exercices de musculation. Peu inclure des exercices avec matériel de type élastique, ballon et haltère ainsi que des exercices au sol.

Musculation (Muscu):

Séance d'entraînement d'intensité modérée visant le renforcement musculaire et qui permet d'améliorer les qualités musculaires de force et d'endurance, l'équilibre et la coordination. Certains exercices peuvent être effectués au sol. Peut inclure des exercices pratiqués avec du matériel comme des haltères, élastiques, des ballons et autres.

Danse et Rythme (DR) :

Séance d'entraînement d'intensité modérée pratiquée en dansant visant à apprendre des chorégraphies dans le but d'améliorer la capacité cardiovasculaire, la coordination, la posture sur des rythmes de musique du monde : salsa, aérobie, cha cha...

Entraînements par intervalles (EPI) :

Séance d'entraînement d'intensité modérée à élevée visant l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire et musculaire en utilisant diverses durées d'intervalles incluant des exercices de haute intensité combiné avec des périodes de récupération passive ou active.

Entraînement athlétique (EA) :

Séance d'entraînement d'intensité élevée visant l'amélioration de la capacité cardiovasculaire et musculaire en utilisant diverses durées s'inspirant des différentes disciplines sportives. Ce cours est destiné à une clientèle en forme et sans blessure.

Cardio Vélo (CV) :

Séance d'entraînement de haute intensité pratiquée sur un vélo stationnaire visant à améliorer votre capacité cardiovasculaire et votre vélocité par l'entremise de différents parcours simulés (montée, descente, sprint).