

sporthèque 1981

HORAIRE DU STUDIO MOUV

HIVER 2026

2 janvier au 31 mars

Accès : L'accès aux cours du Studio Mouv est ouvert à tous les clients avec un abonnement PRESTIGE ou TOTAL, ou ayant une carte de cours. Vous pouvez réserver votre place 24h d'avance via notre console de réservation.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Julie **Core express** 9h à 9h25					Annie **Super trio** 9h à 10h15	
Julie **Musculation** 9h30 à 10h25	Julie **FLOW ÉTIREMENT ACTIF** 9h30 à 10h25	Julie **Core express** 10H à 10h25	Annie **Aéro-step** 9h30 à 10h25	Julie **FLOW ÉTIREMENT ACTIF** 9h30 à 10h25		Stéphanie **Bootcamp** 9h30 à 10h25
Sophie **Cardio-intervalles** *(60 ans et +)* 10h35 à 11h45	Julie **Barre-mobilité** *(60 ans et +)* 10h35 à 11h30	Julie **Musculation** *(60 ans et +)* 10h35 à 11h30	Nancy G. **Stabilité et équilibre** *(60 ans et +)* 10h35 à 11h30	Nancy M. **Cardio-muscu** *(60 ans et +)* 10h35 à 11h30		Michelle **b. class®** *(cours pour elle)* 11h à 12h15 Apportez un tapis de yoga
Clodie **Barre** 12h à 12h55	Marie-France **Step-intervalles** 12h à 12h55		Annie **Musculation** 12h à 12h55	Clodie **Intervalles cardio-muscu** 12h à 12h55	Elizabeth **Muscu avec élastiques** 12h30 à 13h25 Apportez un tapis de yoga	
Sara **Circuits muscu et cardio** 16h30 à 17h25	Élaine **Step-Tabata** 16h30 à 17h15	Amal **Muscu Bas du corps et Abdos** 16h30 à 17h25	Julie **Barre** 16h30 à 17h25	Élaine **Musculation** 16h30 à 17h25		
Elizabeth **Bootcamp** 17h30 à 18h25	Élaine **Muscu express** 17h15 à 18h00	Charlene **Intervalles cardio-muscu** 17h30 à 18h25	Amal **Muscu Haut du corps et Cardio** 17h30 à 18h25			
Elizabeth **Zumba® Toning** 18h30 à 19h25	Michelle **b. class®** *(cours pour elle)* 18h15-19h15 Apportez un tapis de yoga		Elizabeth **Tabata full body et abdos** 18h30 à 19h25			