



sporthèque
1981

HORAIRE DU STUDIO MOUV

ÉTÉ 2026

25 juin au 31 août 2026

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	
Chantal HIIT et tonus 9h30 à 10h25	Julie Étirements actifs 9h30 à 10h25	Martha Barre 9h30 à 10h25	Annie Aéro-step 9h30 à 10h25	Julie Étirements actifs 9h30 à 10h25	Élizabeth Strong nation express 10h30 à 10h55	Stéphanie Bootcamp* 9h30 à 10h25
Margarita Cardio-intervalles <i>(Active Agers*)</i> 10h35 à 11h45	Cynthia Cardio-muscu & équilibre <i>(Active Agers*)</i> 10h35 à 11h30	Chantal Musculation <i>(Active Agers*)</i> 10h30 à 11h10 Chantal Musculation <i>(Active Agers*)</i> 11h15 à 11h55	Margarita Stabilité et équilibre <i>(Active Agers*)</i> 10h35 à 11h30	Martha Cardio-muscu <i>(Active Agers*)</i> 10h35 à 11h30	Elizabeth Muscu avec élastiques 11h00 à 11h55 Apportez un tapis de yoga	Michelle b. class® <i>(cours pour elle)</i> 11h à 12h15 Apportez un tapis de yoga
Martha Barre 12h à 12h55	Cynthia Step-intervalles 12h à 12h55	Chantal HIIT et tonus 12h à 12h55/19h00	Annie Musculation 12h à 12h55	Clodie Taille-abdos-fessier 12h à 12h45		
Sara Circuits muscu-cardio 16h30 à 17h25	Coralie Tabata 16h30 à 17h15	Margarita Cardio-muscu 16h30 à 17h25	Julie Barre-cardio 16h30 à 17h25	Éric Musculation 16h30 à 17h25		
Elizabeth Bootcamp 17h30 à 18h25	Coralie Muscu express 17h15 à 18h00	Amal Full body endurance 17h30 à 18h25	Karine Musculation 17h30 à 18h25			
Elizabeth Zumba® Toning 18h30 à 19h25	Michelle b. class® <i>(cours pour elle)</i> 18h15-19h15 Apportez un tapis de yoga		Elizabeth Tabata full body et abdos 18h30 à 19h25			

**Active Agers : un cours dynamique et adapté pour bouger avec énergie, préserver sa vitalité et investir dans sa santé à long terme.*