

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.

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

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** *(pour la longévité*)* 10h35 à 11h45	Cynthia **Cardio-muscu & équilibre** *(pour la longévité*)* 10h35 à 11h30	Chantal **Musculation** *(pour la longévité*)* 10h35 à 11h30	Margarita **Stabilité et équilibre** *((pour la longévité*)* 10h35 à 11h30	Martha **Cardio-muscu** *(pour la longévité*)* 10h35 à 11h30	Elizabeth **Muscu avec élastiques** 11h00 à 11h55 Apportez un tapis de yoga	Michelle **b. class®** *(cours pour elle)* 11h à 12h15 Apportez un tapis de yoga
Martha **Barre** 12h à 12h55	Cynthia **Circuits** 12h à 12h55	Chantal **HIIT et tonus** 12h à 12h55	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®** *(cours pour elle)* 18h15-19h15 Apportez un tapis de yoga		Elizabeth **Tabata full body et abdos** 18h30 à 19h25			