

sporthèque 1981

HORAIRE DU STUDIO MOUV

AUTOMNE 2026

1er octobre au 31 décembre 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
Margarita **Core express** 9h à 9h25					Annie **Super trio** 9h à 10h15	
Margarita **Musculation** 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		Stéphanie **Bootcamp*** 9h30 à 10h25
Margarita **Cardio-intervalles** *pour la longévité* 10h35 à 11h30	Misheel **Force et stabilité** *pour la longévité* 10h35 à 11h30	Amal **Musculation** *pour la longévité* 10h35 à 11h30	Margarita **Stabilité et équilibre** *pour la longévité* 10h35 à 11h30	Juan **Cardio-muscu** *pour la longévité* 10h35 à 11h30		Michelle **b. class®** *(cours pour elle)* 11h à 12h15 Apportez un tapis de yoga
Martha **Barre** 12h à 12h55	Chantal **HIIT et tonus** 12h à 12h55	Alex **HIIT** 12h à 12h55	Annie **Musculation** 12h à 12h55	Clodie **Taille-abdos-fessier** 12h à 12h45	Elizabeth **Muscu avec élastiques** 12h30 à 13h25 Apportez un tapis de yoga	
Sara **Circuits muscu-cardio** 16h30 à 17h25	Élaine **Step-Tabata** 16h30 à 17h15	Margarita **Cardio-Barre** 16h30 à 17h25	Julie **Cardio kick-boxe** 16h30 à 17h25	Élaine **Musculation** 16h30 à 17h25		
Elizabeth **Bootcamp** 17h30 à 18h25	Élaine **Muscu express** 17h15 à 18h00	Éric **Musculation** 17h30 à 18h25	Amal **Full body endurance** 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			