

Aéroforme

Nancy Boucher
Spécialiste en conditionnement
physique sur musique

98, 14^e rue
Rouyn-Noranda
Québec, J9X 2J1
Tél. : 819.797.0991

A

STEP

PRIORITÉ TONUS

AUTO DÉFENSE
CARDIO-BOXE

ACTIVITÉ FAMILIALE
SURPRISE

ZUMBA

H I V E R

HORAIRE HIVER 2012

Les cours débutent le 16 janvier et se terminent le 25 mars 2012

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	12h05 à 12h50 Autodéfense Cardio-Boxe (Rachel)			12h05 à 12h50 Autodéfense Cardio-Boxe (Rachel)
	16h30 à 17h15 ZUMBA À votre rythme (Nancy)		16h30 à 17h15 ZUMBA À votre rythme (Nancy)	
17h à 18h15 SUPER ZUMBA Intermédiaire (Karine)		17h à 18h15 SUPER ZUMBA Intermédiaire (Karine)		
	17h15 à 18h15 PRIORITÉ TONUS Débutant-Interm. (Marie-Claude)		17h15 à 18h15 PRIORITÉ TONUS Débutant-Interm. (Marie-Claude)	
18h30 à 19h30 ZUMBA À votre rythme (Marlène)	18h15 à 19h15 Autodéfense Cardio-Boxe (Rachel)	18h15 à 19h15 ZUMBA À votre rythme (Marlène)		
19h30 à 20h30 ZUMBA À votre rythme (Marlène)	19h15 à 20h15 Autodéfense Cardio-Boxe (Rachel)	19h15 à 20h15 Autodéfense Cardio-Boxe (Rachel)	19h15 à 20h15 SURPRISE À votre rythme (Caroline P.)	

CHOSSES À APPORTER

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Espadrilles propres

À NOTER

Aéroforme Nancy Boucher se réserve le droit d'effectuer des changements sur les horaires et ce, sans préavis.