

HORAIRE COURS DE VÉLO CARDIO

Session d'automne 2026

■ Succursale : BELVÉDÈRE

Jour	Heure	Cours	Entraîneur / Notes
Lundi	12h00 - 12h45	VÉLO CARDIO EXPRESS	Karine (12 oct. au 14 déc.)
	17h30	VÉLO CARDIO ABDOMINAUX	Christine (Dès le 14 sept.)
Mardi	17h15	VÉLO CARDIO ABDOMINAUX	Alexandra (Hiver 2027)
Jeudi	17h30 - 18h15	VÉLO CARDIO	Émile (Du 26/9 au 12/11)
Vendredi	17h15	VÉLO CARDIO ABDOMINAUX	Christine (Dès le 25 sept.)
Samedi	9h00 - 9h45	VÉLO CARDIO	Émile (Du 26/9 au 14/11)

■ Succursale : ROCK-FOREST

Jour	Heure	Cours	Entraîneur / Notes
Lundi	8h30 - 10h00	VÉLO CARDIO BOOTCAMP	Alexandre (Automne 2026)
	17h00 - 17h50	VÉLO CARDIO	Élise (Dès le 21 sept. - NOUVEAU!)
Mercredi	8h30 - 10h00	VÉLO CARDIO BOOTCAMP	Daniel (Dès le 28 sept.)
Vendredi	8h30 - 10h00	VÉLO CARDIO BOOTCAMP	Daniel (Dès le 25 sept.)
Samedi	8h00 - 8h50	VÉLO CARDIO	Élise (Dès le 26 sept. - NOUVEAU!)

*Horaire sujet à changement sans délai ou préavis.