



# Centre Cardio Nat

Centre de conditionnement physique de Nataly L'Heureux

## Horaire Printemps 2013

**Début des cours Spinning : 26 mars sauf le lundi : 8 avril Cours de Groupe : 22 avril 2013**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
10h15 à 11h10		Mise en Forme avec bébé			
11h15 à 12h00					<b>Spinning Bonus (Formo Max)</b> ½ (30 mars, 13-27 avril et 4-18 mai)
12h00 à 12h45	<b>Spinning (Formo max)</b>	Spinning (Synergie)	<b>Spinning (Synergie)</b>	Spinning (Synergie)	
16h40 à 17h10	Spinning (Synergie) 16h à 16h45	Power Performance 	Power Performance 	Spinning (Synergie) 16h à 16h45	
17h15 à 18h10	Bras de fer	Boot Camp Insanity	TRX 	<b>Spinning (Formo max) (45 min)</b>	
18h15 à 19h10	Aéro Abdos	18h15 à 19h40 Énergie Workout 	Fesses d'enfer	<b>Spinning (Formo max) (45 min)</b>	
19h15 à 20h10	Cardio Gymstick	19h45 à 20h10 Power Performance 	TRX 		

\*Les cours de Groupe se donnent au **Centre Cardio Nat**, les cours de Spinning se donnent au centre **Formo max** pour des sessions et ce donnent au **Synergie** sur réservation seulement.\* **Professeure : Nataly L'Heureux**

**Journée porte ouverte, samedi le 20 avril à 11h30.**  
**Venez essayer le cours d'Énergie Workout avec l'ambiance de l'extérieur!**  
**C'est gratuit!**