

Horaire Des Cours En Groupe

À partir du 15 avril

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9:30 - 10:30am Spin Fit Flow <i>DJ Bernardo</i>	9:30 - 10:30am Extensa Method <i>Hélène</i>	9:30 - 10:30am Tabata <i>Nadia</i>	9:30 - 10:30am Body Pump** <i>Nadia/Stefanie</i>	9:30 - 10:30am Spin, Sculpt & Stretch <i>Stefanie</i>	9 - 10am Tabata <i>Nadia</i>	9:30 - 10:45am Ultimate Fitness Revolution <i>Vince</i>
					10 - 11am Kangoo HIIT Dance (\$) <i>Nadia</i>	11 - 12pm Zumba/ Extrême Fessiers <i>Siham</i>
5:30 - 6pm Spin Express <i>Amir</i>	5:30 - 6:15pm Full Body Pump <i>Vince</i>	5:30 - 6pm Spin Express <i>Amir</i>	5:30 - 6pm Full Body Express <i>Vince</i>		11:15 - 12:15pm Extensa Method <i>Jeanne</i>	
5:30 - 6:30pm Fat Burner Bootcamp (\$) <i>Vince</i>	6:25 - 7pm Spinning Vibe <i>Vince</i>	6 - 6:45pm Tabata Step <i>Amir</i>	6:10 - 7pm Cardio Taebo Step <i>Vince</i>	6 - 7pm Ritmo Latino <i>Alberto</i>		
6 - 6:45pm Total Body Workout <i>Amir</i>	7 - 8pm Zumba Baladi* <i>Latifa</i>	7 - 8pm Latino Mix <i>Esner</i>	7 - 8pm Zumba Toning* <i>Latifa</i>	7 - 8pm Danse Orientale/ Extrême Abdos* <i>Siham</i>		
7 - 8pm Ritmo Latino/ Latino Mix <i>Alberto ou Esner</i>						

Réservation Requise 24hr à l'avance

*Cours Exclusivement pour femmes

** Réservation requise pour les cours de spinning

***\$15 pour les non-membres



Contactez Nous
(514) 253-6763