

À partir du 29 septembre

# Horaire COURS EN GROUPE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30 ( 1h ) <b>Spin Fit Flow</b> <i>DJ Bernardo</i>	9H30 ( 1h ) <b>Zen &amp; Tonic</b> <i>Stefanie</i>	9H30 ( 1h ) <b>Tabata</b> <i>Nadia</i>	9H30 ( 1h ) <b>Body Pump**</b> <i>Nadia/Stefanie</i>	9H30 ( 1h ) <b>Spin, Sculpt &amp; Stretch</b> <i>Stefanie</i>	9H ( 1h ) <b>Tabata</b> <i>Nadia</i>	9H30 ( 1h15 ) <b>Ultimate Fitness Revolution</b> <i>Vince</i>
17H30 ( 30m ) <b>Spin Express</b> <i>Amir</i>	17H30 ( 45m ) <b>Full Body Pump</b> <i>Vince</i>	17H30 ( 30m ) <b>Spin Express</b> <i>Amir</i>	17H30 ( 30m ) <b>Full Body Express w/ Step</b> <i>Vince</i>		10H ( \$ ) <b>Kangoo HIIT Dance (\$)</b> <i>Nadia</i>	11h (1h) <b>Zumba Cardio Danse*</b> <i>Siham</i>
17h30 ( 1h ) <b>Fat Burner Bootcamp (\$)</b> <i>Vince</i>	18H25 ( 35m ) <b>Spinning Vibe</b> <i>Vince</i>	18H ( 45m ) <b>Tabata Step</b> <i>Amir</i>	18h10 ( 50m ) <b>Cardio HIIT w/ step &amp; abs</b> <i>Vince</i>	18H ( 1h ) <b>Ritmo Latino</b> <i>Alberto</i>	11H15 ( 1h ) <b>Extensa Method</b> <i>Jeanne</i>	
18H ( 45m ) <b>Total Body Workout</b> <i>Amir</i>	19H ( 1h ) <b>Zumba Baladi*</b> <i>Latifa</i>	19H ( 1h ) <b>Latino Mix</b> <i>Esner</i>	19H ( 1h ) <b>Cardio Baladi*</b> <i>Latifa</i>	19H ( 1h ) <b>Cardio Chaabi Fusion Orientale*</b> <i>Emma</i>		
19H ( 1h ) <b>Ritmo Latino/ Latino Mix</b> <i>Alberto ou Esner</i>			20H ( \$ ) <b>KANGOO HIIT DANSE</b> <i>Nadia</i>			
20H ( \$ ) <b>KANGOO HIIT DANSE</b> <i>Nadia</i>	20H ( \$ ) <b>TABATA POWER</b> <i>Nadia</i>		20H30 ( \$ ) <b>TABATA</b> <i>Nadia</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**