

HORAIRE

COURS EN GROUPE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h30 SPIN FIT FLOW DJ Bernardo	9h30-10h30 KANGOO HIIT DANSE (\$) Nadia	9h30-10h30 TABATA Nadia	9h30-10h30 BODY PUMP Stefanie/Nadia	9h30-10h30 SPIN, SCULPT, STRETCH Stefanie	9h-10h TABATA Nadia	9h30-10h45 ULTIMATE FITNESS REVOLUTION Vince
17h30-18h SPIN EXPRESS Amir	10h30-11h30 ZEN & TONIC Stefanie	17h30-18h SPIN EXPRESS Amir	17h30-18h FULL BODY EXPRESS STEP Vince	18h-19h RITMO LATINO Alberto	10h-11h KANGOO HIIT DANSE (\$) * Nadia	11h-12h ZUMBA CARDIO DANSE * Siham
17h30-18h30 FAT BURNING BOOTCAMP (\$) Vince	17h30-18h15 FULL BODY PUMP Vince	18h-18h45 TABATA AVEC STEP Amir	18h10-19h CARDIO HIIT STEP & ABS Vince	19h-20h CARDIO CHAABI FUSION ORIENTALE* Emma	11h15-12h15 EXTENSA METHOD Jeanne	
18h-18h45 TOTAL BODY WORKOUT Amir	18h25-19h SPINNING VIBE Vince	19h-20h LATINO MIX Esner	19h-20h CARDIO BALADI* Latifa			
19h-20h RITMO LATINO/ LATINO MIX Siham/Alberto	19h-20h ZUMBA BALADI * Latifa		20h-20h30 KANGOO HIIT DANSE (\$) * Nadia			
20h-20h30 KANGOO HIIT DANSE (\$) * Nadia	20h-20h30 TABATA POWER (\$) Nadia		20h30-21h TABATA (\$) Nadia			

* Cours exclusivement pour femmes

** Réservation requise pour les cours de spinning

CONTACTEZ-NOUS
(514) 253-6763

NON-MEMBRES: \$15/COURS