

# HORAIRE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9h30 à 10h30 <b>SPIN FIT FLOW</b> DJ Bernardo	9h30 à 10h30 <b>KANGOO HIIT DANSE (\$)</b> Nadia	9h30 à 10h30 <b>TABATA</b> Nadia	9h30 à 10h30 <b>BODY PUMP</b> Stefanie/Nadia	9h30 à 10h30 <b>SPIN, SCULPT &amp; STRETCH</b> Stefanie	9h à 10h <b>TABATA</b> Nadia	9h30 à 10h45 <b>LA MESSE DU FER &amp; CARDIO</b> Vince
17h30 à 18h <b>SPIN EXPRESS</b> Amir	10h30 à 11h30 <b>ZEN &amp; TONIC</b> Stefanie	17h30 à 18h <b>SPIN EXPRESS</b> Amir	17h30 à 18h15 <b>UNIFIED STRENGTH</b> Vince	<b>NEW</b> 18h à 19h <b>FIESTA LATINO</b> Alberto & Martin	10h à 11h <b>KANGOO HIIT DANSE (\$)</b> Nadia	11h à 12h <b>CARDIO STEP*</b> Siham
18h à 18h45 <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Amir	17h30 à 18h <b>SPINERGY</b> Vince	18h à 18h45 <b>TABATA STEP</b> Amir	18h15 à 19h <b>CARDIO COMBAT FLOW</b> Vince	19h à 20h <b>CARDIO CHAABI FUSION ORIENTALE</b> Emma	11h15 à 12h15 <b>EXTENSA METHOD</b> Jeanne	12h à 13h <b>PILATES PRIVÉ (\$)</b> Siham
19h à 20h <b>RITMO LATINO</b> Alberto	18h à 19h <b>BODY PUMP</b> Vince	19h à 19h30 <b>ZUMBA</b> Siham	19h à 20h <b>ZUMBA BALADI*</b> Latifa			
20h à 21h <b>KANGOO HIIT DANSE (\$)</b> Nadia	19h à 20h <b>CARDIO STEP/ TABATA*</b> Latifa	19h30 à 20h <b>DANSE ORIENTALE*</b> Siham	20h à 20h30 <b>KANGOO HIIT DANSE (\$)</b> Nadia	20h30 à 21h <b>TABATA (\$)</b> Nadia		

\*Cours exclusivement pour femmes

**Spinning** : Afin d'assurer une meilleure organisation, les réservations par téléphone ne sont plus proposées. Les cartes d'accès seront remises 30 minutes avant le début du cours, dans l'ordre d'arrivée des participants.

COURS INCLUS DANS NOS ABONNEMENTS