

# 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**