

HORAIRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 à 10h30 SPIN FIT FLOW DJ Bernardo	9h30 à 10h30 KANGOO HIIT DANSE (\$) Nadia	9h30 à 10h30 BODY PUMP Nadia	9h30 à 10h30 CARDIO ABDOS FESSIERS Siham	9h30 à 10h SPIN EXPRESS Siham	NOUVEAU 9h à 9h30 SPIN EXPRESS Nadia	9h30 à 11h LA MESSE DU FER & CARDIO Vince
17h30 à 18h SPIN EXPRESS Amir	10h30 à 11h30 ZEN & TONIC Siham	17h30 à 18h SPIN EXPRESS Amir	17h30 à 18h15 UNIFIED STRENGTH Vince	10h à 10h30 PILATES EXPRESS Siham	NOUVEAU 9h30 à 10h FULL BODY EXPRESS Nadia	11h à 12h CARDIO STEP Siham
18h à 18h45 TOTAL BODY WORKOUT Amir	17h30 à 18h SPINERGY Vince	18h à 18h45 TABATA STEP Amir	18h15 à 19h CARDIO COMBAT FLOW Vince	NOUVEAU 18h à 19h FIESTA LATINO Alberto	10h à 11h KANGOO HIIT DANSE (\$) Nadia	
19h à 20h RITMO LATINO Alberto	18h à 19h BODY PUMP Vince	NOUVEAU 19h à 20h ZUMBA ABDOS FESSIERS Siham	NOUVEAU 19h à 20h ZUMBA STEP* Latifa	NOUVEAU 19h à 20h CARDIO CHAABI BELLY DANCE* Emma	11h15 à 12h15 EXTENSA METHOD Jeanne	
20h à 21h KANGOO HIIT DANSE (\$) Nadia	NOUVEAU 19h à 20h ZUMBA BALADI* Latifa	NOUVEAU 20h à 21h PILATES SUR TAPIS (\$) Vanessa	20h à 20h30 KANGOO HIIT DANSE (\$) Nadia			
			20h30 à 21h TABATA (\$) 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