

HORAIRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 à 10h30 CARDIO FIT DANSE Marie-Eve	9h30 à 10h30 KANGOO HIIT DANSE (\$) Nadia	9h30 à 10h30 DÉFI VIP D'ÉTÉ Stefanie / Nadia	9h30 à 10h30 CARDIO ABDOS FESSIERS Marie-Eve	9h30 à 10h PILATES SCULPT Vince	9h à 9h30 SPIN EXPRESS Nadia	9h30 à 11h LA MESSE DU FER & CARDIO Vince
17h30 à 18h SPINERGY Vince	10h30 à 11h30 ZEN TONUS Marie-Eve	17h30 à 18h15 UNIFIED STRENGTH Vince	17h30 à 18h SPINNING Amir	10h à 10h30 POWER SPIN Vince	9h30 à 10h FULL BODY EXPRESS Nadia	
18h à 19h DÉFI VIP D'ÉTÉ Vince	17h30 à 18h SPINNING Amir	18h15 à 19h CARDIO COMBAT Vince	18h à 19h TABATA STEP Amir	18h à 19h FIESTA LATINA Alberto	10h à 11h KANGOO HIIT DANSE (\$) Nadia	
19h à 20h RITMO LATINO Alberto	18h à 19h FULL BODY WORKOUT Amir	19h à 20h AFRO GROOVEFIT Ghyslaine	19h à 20h ZUMBA STEP* Latifa		11h15 à 12h15 EXTENSA METHOD Jeanne	
20h à 21h KANGOO HIIT DANSE (\$) Nadia	19h à 20h ZUMBA BALADI* Latifa		20h à 20h30 KANGOO HIIT DANSE (\$) Nadia			
			20h30 à 21h TABATA (\$) Nadia			
					À NOTER: 6 AOÛT 17H30 - 19H Cours Annulés avec Amir 20 AOÛT 17H30 - 19H Cours Annulés avec Amir	

*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