

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 CARDIO ABDOS FESSIERS Stefanie / Nadia	9h30 à 10h30 PILATES SUR TAPIS Rachel	9h30 à 10h30 SPIN SCULPT STRETCH Stefanie	9h à 9h30 SPINNING Nadia	9h30 à 11h LA MESSE DU FER & CARDIO Vince
17h30 à 18h30 BOOTCAMP (\$) MULTI-FIT ZONE Vince	10h30 à 11h30 ZEN TONUS Stefanie	17h30 à 18h SPINNING Stefanie	17h30 à 18h15 STRONG 360 Vince	18h à 19h FIESTA LATINA Alberto	9h30 à 10h FULL BODY EXPRESS Nadia	11h à 12h CARDIO STEP Siham
17h30 à 18h SPINNING Siham	17h30 à 18h SPINNING Vince	18h à 19h STRONG 360 Stefanie	18h15 à 19h CARDIO COMBAT Vince	19h à 20h CARDIO CHABBI BELLY DANCE Emma	10h à 11h KANGOO HIIT DANSE (\$) Nadia	
18h à 19h STRONG 360 Margherita	18h à 19h CARDIO FIT DANSE Marie-Eve	19h à 20h AFRO ZUMBA Siham	19h à 20h ZUMBA STEP* Latifa		11h15 à 12h15 EXTENSA METHOD Jeanne	
19h à 20h RITMO LATINO Alberto	19h à 20h ZUMBA BALADI* Latifa	20h à 21h RESET MEDITATION (\$) Stefanie	20h à 20h30 KANGOO HIIT DANSE (\$) Nadia			
20h à 21h 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

NON MEMBRE 20\$ PAR JOURNÉE