

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8 h 30 à 9 h 30	Cardio Stretch Edith	WOD Roxanne	Bootcamp Meyranie 8 h à 9 h 30	Abdos & fesses de fer Cloé	WOD Meyranie 8 h à 9 h 30	WOD Catherine	
9 h 30 à 10 h 30	Total Body Édith	Yoga Body Shape Cloé	Coeur en action Denise	Yoga Body Shape Cloé	Coeur en action Denise	Abdos & fesses de fer Catherine	
10 h 30 à 12 h						Cardio tae-Boxe Louis-Philippe	
16 h 30 à 17 h 30	TRX Body fit Denise						
17 h 30 à 18 h 30	Crosstraining David	WOD Catherine	TRX Body fit Denise	WOD Catherine			
18 h 30 à 19 h 30	Trx-Fit David	Body Shape Catherine	Coeur en action Denise	Body Shape Catherine			
19 h 30 à 20 h 30	Coeur en action Denise	Abdos Cardio Catherine	Dancefitness Édith	Cardio tae-Boxe Louis-Philippe			

Prenez note de la période d'arrêt des cours du 24 décembre au 2 janvier inclusivement.

Tous les cours de groupes sont inclus dans l'abonnement 12 mois.