

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8 h 30 à 9 h 30	Cardio Stretch Edith	Cardio Boxe Alain	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 Spin Cloé	Coeur en action Denise	Yoga Athlétique Cloé 9 h 30 à 10 h 30	Coeur en action Denise	Yoga Stretch Meyranie 9 h à 10 h 30	
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	Bootcamp Meyranie	TRX Body fit Denise	Bootcamp Meyranie			
18 h 30 à 19 h 30	Trx-Fit David	Body Shape Catherine	Coeur en action Denise	Yoga Athlétique Cloé			
19 h 30 à 20 h 30	Yoga Athlétique Cloé	Cardio Mix 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.