


RÉSERVEZ VOS HEURES POUR VOTRE COURS DE GROUPE DE 4 À 6 PERSONNES AVEC UN INSTRUCTEUR

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	SPINNING & Yoga <i>Samuel</i> 6h30		SPINNING ET musculation <i>Naomie- 6h30</i>	CARDIO VÉLO <i>Alain</i> 10h30	BUDDY POMPE <i>Équipe</i> 9h40	
CARDIO PLAISIR <i>Équipe</i> 9h15		CARDIO PLAISIR <i>Équipe</i> 9h15			SPINNING <i>Jean-Michel</i> 11h00	
SPIN et musculation <i>Marie-Helene</i> 12h00	SPINNING <i>Marie-Helene</i> 12h00	BUDDY POMPE <i>Marie-Helene et Caroline</i> 12h00	SPINNING <i>Marie-Helene</i> 12h00	SPINNING <i>Équipe</i> 12h00		
Cardio Fit (30 min) <i>Jean-Michel- 12h15</i> <i>Salle: Tour(1^{er} étage)</i>						
SPINNING <i>Claude</i> 16h30	SPINNING <i>Jean-Michel</i> 17h00	SPINNING <i>Claude</i> 16h30	SPINNING <i>Jean-Michel</i> 17h00	CARDIO MIXTE ÉNERGIE <i>Caroline et Karine</i> 17h00		
BUDDY POMPE <i>Marie-Helene</i> 17h30 – 30 min.	SPINNING <i>Gérald</i> 18h10	BUDDY POMPE <i>Dave</i> 17h30 – 30 min	SPINNING <i>Gérald</i> 18h10	<p><i>La forme sans limites</i></p> 		
CARDIO MIXTE ÉNERGIE <i>Caroline – 18h15</i>	Spin et musculation <i>Naomie</i> 19h10	CARDIO MIXTE ÉNERGIE <i>Caroline – 18h15</i>	Spin et Yoga <i>Samuel</i> 19h10			
Step tonus <i>Naomie</i> 19h20	Spin <i>Luc</i> 20h15	Step tonus <i>Karine</i> 19h20	Spin <i>Luc</i> 20h15			

RÉSERVATION RECOMMANDÉE
POUR TOUS LES COURS