

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	SPINNING <i>Dave</i> 6h30		SPINNING ET BUDDY POMPE <i>Dave- 6h30</i>	CARDIO VÉLO <i>Alain</i> 10h30	BUDDY POMPE <i>Marie-Hélène</i> 9h40	
CARDIO PLAISIR <i>Joannie</i> 9h00		CARDIO PLAISIR <i>Joannie</i> 9h00			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</i> 12h00	SPINNING <i>Marie-Helene</i> 12h00	SPINNING <i>Joannie</i> 12h00		
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</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			
CARDIO MIXTE ÉNERGIE <i>Caroline – 18h15</i>		CARDIO MIXTE ÉNERGIE <i>Caroline – 18h15</i>				
		STRONG by Zumba <i>Les Chicas</i> 19h20				

La forme sans limites



RÉSERVATION RECOMMANDÉE
POUR TOUS LES COURS