



HORAIRE DES COURS

ZONE ÉNERGIE

Session Hiver/ Printemps 2023

du 16 janvier au 25 juin 2023

**La durée des cours est de 50 minutes.*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PILATES REFORMER 1-2 MATINAL <i>Alain</i> 6h15	PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 8h00	PILATES SOL 2 <i>Alain</i> 9h00	PILATES REFORMER MATINAL <i>Alain</i> 6h30			
PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 9h00 complet	PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 9h00 complet		PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 9h00 complet	TRX <i>Alain</i> 9h45		PILATES REFORMER 1-2 <i>Joannie P.</i> 9h30
PILATES REFORMER 3 <i>Marie-Hélène</i> 10h15	PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 10h20 complet	PILATES SOL 3 & TRX <i>Marie-Hélène</i> 10h30	PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 10h20			
PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 11h20	PILATES REFORMER 1-2 <i>Alain</i> 11h20 complet	YOGA <i>Jill</i> 12h00	PILATES REFORMER 1-2 <i>Alain</i> 11h20 complet			
PILATES REFORMER 2 <i>Stéphanie</i> 17h00	PILATES REFORMER 1-2 <i>Linda</i> 17h15					
		PILATES SOL 3 <i>Karine</i> 18h30				

Bienvenue au club!