



## HORAIRE DES COURS

Session Automne2023

du 16 octobre au 16 décembre 2023

### Zone HIT

210 rue Tessier

Entraînement privé, semi-privé, groupes & mentorat

418-721-2000

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

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	CARDIO MUSCU (MULTI ZONES) <i>Alain</i> 10h15		
	CIRCUIT " NO LIMITS" <i>Équipe</i> 12h00		CIRCUIT " NO LIMITS" <i>Équipe</i> 12h00
Sport-études 14h30 à 16h00	Sport-études 14h30 à 16h00		Sport-études 14h30 à 16h00
CIRCUIT " NO LIMITS" <i>Équipe</i> 18h45		CIRCUIT " NO LIMITS" <i>Équipe</i> 18h45	

*Bienvenue au club!*