

HORAIRES DES COURS

• ZUMBA	→	LUNDI 17 DEC.	→	10H00	→	ISABELLE
• T.R.X 30 min	→	LUNDI 17 DEC.	→	12H15	→	JEAN-MICHEL
• SPINNING	→	LUNDI 17 DEC.	→	16H30	→	CLAUDE
• BOXE	→	LUNDI 17 DEC.	→	17H00	→	JEAN-FRANÇOIS
• CARDIO MIXTE	→	LUNDI 17 DEC.	→	18H15	→	CAROLINE
• MÉGA PILATES <i>EN BLEU-ROUGE-VERT</i>	→	MARDI 18 DEC.	→	10H00	→	ALAIN
• SPINNING	→	MARDI 18 DEC.	→	12H00	→	MARIE-HELENE
• BOXE	→	MARDI 18 DEC.	→	12H00	→	MARIE-CHRISTINE
• SPINNING	→	MARDI 18 DEC.	→	19H30	→	LUC
• MÉGA T.R.X	→	MERCREDI 19 DEC.	→	10H00	→	ALAIN
• TABATA FIT 30 min <i>**NOUVEAU**</i>	→	MERCREDI 19 DEC.	→	12H15	→	JEAN-MICHEL
• BOXE	→	MERCREDI 19 DEC.	→	17H00	→	GENEVIÈVE
• SPINNING	→	MERCREDI 19 DEC.	→	17H00	→	GERALD
• CARDIO MIXTE	→	MERCREDI 19 DEC.	→	18H15	→	CAROLINE
• CARDIO VELO <i>EN BLEU-ROUGE-VERT</i>	→	JEUDI 20 DEC.	→	10H00	→	ALAIN
• SPINNING	→	JEUDI 20 DEC.	→	12H00	→	JEAN-MICHEL
• SPINNING	→	JEUDI 20 DEC.	→	19H30	→	LUC
• SPINNING	→	VENDREDI 21 DEC.	→	12H00	→	CLAUDE
• SPINNING	→	SAMEDI 22 DEC.	→	11H00	→	MARIE-HELENE
• BUDDY POMPE	→	MERCREDI 26 DEC.	→	12H15	→	JOANIE C.
• BOXE	→	MERCREDI 26 DEC.	→	18H00	→	IFTEN
• SPINNING	→	JEUDI 27 DEC.	→	12H00	→	JEAN-MICHEL
• BOXE	→	JEUDI 27 DEC.	→	12H00	→	MARIE-CHRISTINE
• REFORMER TRAMPOLINE	→	VENDREDI 28 DEC.	→	11H00	→	LINDA
• SPINNING	→	VENDREDI 28 DEC.	→	12H00	→	CLAUDE
• SPINNING	→	SAMEDI 29 DEC.	→	11H00	→	MARIE-HELENE
• SPINNING	→	JEUDI 03 JANVIER	→	12H00	→	JEAN-MICHEL
• SPINNING	→	JEUDI 03 JANVIER	→	19H30	→	LUC
• SPINNING	→	MARDI 08 JANVIER	→	12H00	→	JOANNIE P.
• CARDIO CROSS TRAIN 50 <i>**NOUVEAU**</i>	→	MERCREDI 09 JANVIER	→	10H30	→	ALAIN
• SPINNING	→	JEUDI 10 JANVIER	→	12H00	→	JOANNIE P.