

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	PILATES REFORMER 1 Alain – 8h00		PILATES REFORMER 1 Alain – 8h00	T.R.X Alain 9h25		
PILATES REFORMER 2+ Alain – 9h25	PILATES REFORMER/SOL 2 Alain – 9h25	PILATES SOL 2 Alain – 9h25	PILATES REFORMER 2 Alain – 9h25			PILATES REFORMER 1-2 Linda – 10h00
PILATES REFORMER 1 M-Helene – 10h30	PILATES 2 REFORMER SANTÉ Alain – 10h30	PILATES 3 SOL + T.R.X M-Helene – 10h30	PILATES 2 REFORMER SANTÉ Alain – 10h30	COCO FIT AVEC BÉBÉ Vanessa 10h30		
PILATES REFORMER 2 Alain – 12h00	PILATES REFORMER 1 Alain – 12H00	TRX (30 min) Jean-Michel – 12h15	PILATES REFORMER/SOL 1 Alain – 12H00			
PILATES REFORMER 2 Nancy – 16h20						
PILATES REFORMER 2 Stephanie – 17h20	PILATES REFORMER 1-2 Linda – 17h30	Pilates sol 2 Nancy 17h20				
PILATES REFORMER 3 Nancy – 18h20		PILATES SOL 3 Nancy 18h45				
	Yoga Vinyasa Samuel 19h00		COUNT FIT Vanessa 19h00			



RÉSERVATION RECOMMANDÉE
POUR TOUS LES COURS