

HORAIRE DES COURS EN DIRECTS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	10h30 Pilates au sol <i>Alain</i> (30 min.)	10h30 Pilates au sol <i>Marie-Hélène</i> (30 min.)		10h30 Pilates au sol <i>Alain</i> (30 min.)
12h Spin le Club <i>Marie-Hélène</i> (30 min.)	11h15 Mixte Cardio musculaire <i>Marie-Hélène</i> (30 min.)	12h Yoga athlétique <i>Jill</i> (45 min.)		12h Body Mixte <i>Joannie</i> (30 min.)
16h00 Spin le Club <i>Claude</i> (45 min.)	17h Spin le Club <i>Jean-Michel</i> (30 min.)	17h30 Cardio Mixte le Club <i>Caroline</i> (30 min.)		
17h30 Cardio Mixte le Club <i>Mélissa</i> (30 min.)		18h30 Pilates au sol <i>Karine</i> (30 min.)	18h Spin le Club <i>Gérard</i> (50 min.)	