



## HORAIRE DES COURS EN DIRECTS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		<b>Pilates au Sol</b> <i>Marie-Helene</i> <b>10h30</b> <b>(45 min.)</b>		<b>Pilates au Sol</b> <i>Alain</i> <b>10h30</b> <b>(45 min.)</b>
<b>Spin et Musculation</b> <b>Le Club</b> <i>Marie-Helene</i> <b>12h00</b> <b>(45 min.)</b>	<b>Spin et Musculation</b> <b>Le Club</b> <i>Marie-Helene</i> <b>12h00</b> <b>(45 min.)</b>	<b>Yoga</b> <i>Jill</i> <b>12h00</b> <b>(45 min.)</b>		<b>Body Mixte</b> <i>Joannie</i> <b>12h00</b> <b>(1 h)</b>
<b>Spin Le Club</b> <i>Claude</i> <b>16h00</b> <b>(45 min.)</b>				
<b>Hyper C</b> <i>karianne</i> <b>17h15</b> <b>(30 min.)</b>	<b>Spin Le Club</b> <i>Jean-Michel</i> <b>17h00</b> <b>(45 min.)</b>	<b>Cardio Mixte Le Club</b> <i>Caroline</i> <b>17h30</b> <b>(45 min.)</b>		
<b>Cardio Mixte Le Club</b> <i>Mélissa</i> <b>18h</b> <b>(45 min.)</b>		<b>Pilates au Sol</b> <i>Karine</i> <b>18h30</b> <b>(45 min.)</b> à partir du 24/03 aux 2 semaines	<b>Spin Le Club</b> <i>Gérald</i> <b>18h00</b> <b>(45 min.)</b>	