

HORAIRE DES COURS

CLASS SCHEDULE

LUNDI
MONDAY

TONUS MUSCULAIRE

9H00-10H00

NICOLE



CORE & GLUTES

18H05-19H05

VINCENT



STRETCH CLASS

19H10-20H10

VINCENT



MARDI
TUESDAY

20-20-20

9H00-10H00

NICOLE



PILATES

10H15-11H15

VINCENT



MERCREDI
WEDNESDAY

ABDO-FESSIER

9H00-10H00

NICOLE



TRX

10H15-11H15

VINCENT



ALPHA FIT (\$)

18H00-19H30

VINCENT



JEUDI
THURSDAY

INTERVALLES

9H00-10H00

NICOLE



STRETCH CLASS

10H15-11H15

VINCENT



VENDREDI
FRIDAY

BODY DESIGN

9H00-10H00

VINCENT



SAMEDI
SATURDAY

DIMANCHE
SUNDAY

(\$): COURS PAYANTS

(\$): EXTRA CHARGE

**ALPHA FIT: SUR LE TERRAIN/
ON THE FIELD**

LÉGENDE
LEGEND

- PERFORMANCE**
- LIFESTYLE**
- STRENGTH**
- CARDIO**

À PARTIR DU 25 JUIN