

HORAIRE DES COURS

CLASS SCHEDULE

LUNDI
MONDAY

TONUS MUSCULAIRE

9H00-10H00

NICOLE



AM

30-30-30

18H30-20H00

VINCENT



PM

MARDI
TUESDAY

20-20-20

9H00-10H00

NICOLE



AM

STRETCH CLASS

10H15-11H15

VINCENT



AM

YOGA

19H35-20H35

NATASHA



PM

MERCREDI
WEDNESDAY

ABDO-FESSIER

9H00-10H00

NICOLE



AM

TRX

10H15-11H15

VINCENT



AM

ALPHA FIT (\$)*

18H00-19H30

VINCENT



PM

JEUDI
THURSDAY

INTERVALLES

9H00-10H00

NICOLE



AM

PILATES

10H15-11H15

VINCENT



AM

YOGA MOBILITY

19H00-20H00

AGLAYA



PM

VENDREDI
FRIDAY

BODY DESIGN

8H00-8H45

VINCENT



AM

BODY DESIGN

9H00-10H00

VINCENT



AM

YOGA

10H15-11H15

LIZA



AM

SAMEDI
SATURDAY

LÉGENDE:



LIFESTYLE



CARDIO



STRENGTH



PERFORMANCE

(\$): COURS PAYANTS/EXTRA CHARGE

*SUR LE TERRAIN/ON THE FIELD

DIMANCHE
SUNDAY

À PARTIR DU 3 SEPTEMBRE

