

HEURE DE COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:15-8:15	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
8:30-9:40	Z-FIT	20-20-20	Z-FIT	Z DANCE	Z-FIT ou 20-20-20	CIRCUIT EXPRESS FAMILIAL 9:00 - 9:50	
10:00-11:00	PILATESSENCE 10:00 - 11:20	STRETCHING 9:45 - 10:45	ZONEVITALITÉ	MUSCULATION POUR TOUS 9:45 - 10:45	PILATES STRETCH	MOBILITÉ ARTICULAIRE	
11:00-12:00	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	CIRCUIT MAMAN-BÉBÉ 11:00 - 11:50	PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
12:00-12:45	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
13:00-18:00	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ		PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
18:00-19:00	100% MUSCU	PRIVÉ	CIRCUIT CARDIO MUSCU	Z-FIT			
19:15-20:35	PILATESSENCE	Z DANCE STYLE ZUMBA	YOGA 19:15 - 20:15	PILATESSENCE			

**VEUILLEZ PRENDRE NOTE**

Le centre sera fermé le lundi 1<sup>er</sup> juillet et durant deux semaines du 22 juillet au 4 août.