

HEURE DE COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8:30-9:40	Z-FIT	20-20-20	Z-FIT	20-20-20	Z-FIT	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
	ZONE VITALITÉ			Z DANCE STYLE ZUMBA			
10:00-11:00	PILATESSENCE 10:00 - 11:10	STRETCHING 9:45 - 10:35	ZONE VITALITÉ	MAMAN EN FORME 9:45 - 10:35	STRETCHING	MOBILITÉ ARTICULAIRE	
				MUSCU GOLD 11:00 - 12:00			
12:00-12:45	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
13:00-17:30	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ		
18:00-19:00	100% MUSCU	CARDIO MUSCU	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	Z-FIT			
19:15-20:30	PILATESSENCE	Z DANCE STYLE ZUMBA 19:15 - 20:30		PILATESSENCE			

**VEUILLEZ PRENDRE NOTE**

Le centre sera fermé du lundi 10 avril  
au lundi 10 mai 2023.