

HEURE DE COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8:30 - 9:30	Z-FIT	Z DANCE FIT	Z-FIT	Z DANCE-FIT	Z-FIT ou STEP-HIIT		CIRCUIT INTERVALLE CARDIO- MUSCU ou STEP-HIIT (réservation requise) 9:00-9:50
10:00 - 11:00	PILATESSENCE	STRETCHING	ZONE VITALITÉ	CIRCUIT ATHLÉTIQUE	MOBILITÉ ARTICULAIRE 10:00 - 11:00		MOBILITÉ ARTICULAIRE 10:15 - 11:15
12:00 - 13:00	CIRCUIT MUSCU EXPRESS 12:00 - 12:45	CIRCUIT MUSCU EXPRESS 12:00 - 12:45	CIRCUIT MUSCU EXPRESS 12:00 - 12:45	CIRCUIT MUSCU EXPRESS 12:00 - 12:45	CARDIO À 100% 12:00 - 12:45		
13:00 - 17:00	CIRCUIT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 13:30-16:00	ENTRAÎNEMENT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 13:00-18:00	CIRCUIT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 13:30 - 16:00	ENTRAÎNEMENT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 13:00-18:00	CIRCUIT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 13:30 - 16:00		
17:00- 19:00	Z-FIT 17:30 - 18:30	100% MUSCU 18:00 - 19:00		CIRCUIT ATHLÉTIQUE 18:00 - 19:00			
19:00 - 20:00	PILATESSENCE 19:00 - 20:00	CARDIO À 100% 19:30 - 20:30	STEP-HIIT	PILATESSENCE 19:30 - 20:30			
20:00- 21:00			MOBILITÉ ARTICULAIRE				