

ZAS SAINTE-JULIE | Hiver 2026

12 janvier au 5 avril inclusivement



HEURE DE COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:00-8:30	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ Dès 7:00	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ Dès 7:00	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ Dès 7:00	Z DANCE STYLE ZUMBA 8:15 - 9:20	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ Dès 7:00		
8:30-9:40	Z-FIT	20-20-20 STEP	Z-FIT	20-20-20 STEP 9:30 - 10:30	Z-FIT 8:15 - 9:30		
10:00-11:00	PILATESSENCE 10:00 - 11:15	MUSCULATION POUR TOUS	ZONE VITALITÉ	MUSCULATION POUR TOUS 10:45 - 11:45	STRETCHING PILATES 9:45 - 10:45		
11:00-12:00	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ		
12:00-12:45	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS		
13:00-18:00	STRETCHING SUR CHAISE 13:00 - 14:00	STRETCHING PILATES 13:00 - 14:00	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ		
	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ					
18:00-19:00	100% MUSCU	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	CIRCUIT CARDIO MUSCU 17:30 - 18:30	CIRCUIT CARDIO MUSCU ou Z-FIT		VEUILLEZ PRENDRE NOTE Le centre sera fermé pour le congé de Pâques, soit le vendredi 3 avril et le lundi 6 avril.	
19:15-20:30	PILATESSENCE	Z DANCE STYLE ZUMBA	MOBILITÉ ARTICULAIRE 18:30 - 19:30	PILATESSENCE			