

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	
				Z DANCE			
10:00-11:00	PILATESSENCE 10:00 - 11:10	STRETCHING 9:45 - 10:45	ZONEVITALITÉ	MUSCULATION POUR TOUS 9:45 - 10:45	STRETCHING	MOBILITÉ ARTICULAIRE	
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	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
18:00-19:00	100% MUSCU		CIRCUIT CARDIO MUSCU 18:15 - 19:15	Z-FIT	<p><b>VEUILLEZ PRENDRE NOTE</b> Le centre sera fermé le lundi 10 avril et le lundi 10 mai 2023.</p>		
19:15-20:30	PILATESSENCE	Z DANCE STYLE ZUMBA	YOGA 19:30 - 20:30	PILATESSENCE			