

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	
	PRIVÉ		PRIVÉ	Z DANCE	PRIVÉ		
10:00-11:00	PILATESSENCE	STRETCHING 9:45 - 10:45	ZONEVITALITÉ	MUSCULATION POUR TOUS 9:45 - 10:45	PILATES STRETCH	MOBILITÉ ARTICULAIRE	
	PRIVÉ	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	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
18:00-19:00	100% MUSCU	CIRCUIT CARDIO MUSCU 11 sept-20 oct	CIRCUIT CARDIO MUSCU 23 oct-22 déc	Z-FIT			
19:15-20:30	PILATESSENCE	Z DANCE STYLE ZUMBA	YOGA	PILATESSENCE			

VEUILLEZ PRENDRE NOTE

Le centre sera fermé le lundi 9 octobre
jour de l'action de Grâce.