

HEURE DE COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:00-8:30	PRIVÉ 7:00 - 8:15	PRIVÉ 7:00 - 8:15	PRIVÉ 7:00 - 8:15	Z DANCE STYLE ZUMBA 8:15 - 9:20	Z FIT 8:15 - 9:20		
8:30-9:40	Z-FIT	20-20-20 STEP	Z-FIT	20-20-20 STEP 9:30 - 10:30	STRETCHING PILATES 9:30 - 10:40		
10:00-11:00	PILATESSENCE 10:00 - 11:15	MUSCULATION POUR TOUS	ZONE VITALITÉ	MUSCULATION POUR TOUS 10:45 - 11:45			
11:00-12:00	PRIVÉ	Z DANCE GOLD 11:00 - 1:50	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	Z DANCE GOLD 11:00 - 11:50		
12:00-12:45	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS		
13:00-18:00	MUSCU SUR CHAISE 14:00 - 15:00	MUSCU SUR CHAISE 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	Z-FIT	VEUILLEZ PRENDRE NOTE Le centre sera fermé le lundi 12 octobre, jour de l'Action de Grâce.		
19:15-20:30	PILATESSENCE	Z DANCE STYLE ZUMBA	MOBILITÉ ARTICULAIRE 18:30 - 19:30	PILATESSENCE			