

HEURE DE COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8:15 - 9:25	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	Z DANCE STYLE ZUMBA	Z-FIT	PRIVÉ	
8:30 - 9:40	Z-FIT	20-20-20 STEP	Z-FIT	20-20-20 STEP 9:30 - 10:30	PILATES STRETCH 9:30 - 10:40		
10:00 - 11:00	PILATESSENCE INTER / AVANCÉ 10:00 - 11:15	MUSCULATION POUR TOUS	ZONE VITALITÉ	MUSCULATION POUR TOUS 10:45 - 11:45	QI GONG 10:45 - 12:00		
11:00 - 12:00	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ		
12:00 - 12:45	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS 12:05 - 12:55		
13:00 - 18:00	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ			
18:00 - 19:00	100% MUSCU		CIRCUIT CARDIO MUSCU 17:30 - 18:30	Z-FIT	VEUILLEZ PRENDRE NOTE Le centre sera fermé le lundi 13 octobre pour l'Action de Grâce.		
19:15 - 20:30	PILATESSENCE	Z DANCE STYLE ZUMBA	MOBILITÉ ARTICULAIRE 18:30 - 19:30	PILATESSENCE			