

HEURE DE COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8:30-9:40	CARDIO MUSCU	20-20-20	CARDIO MUSCU	20-20-20	CARDIO MUSCU	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
						CIRCUIT EXPRESS FAMILIAL 9:00 - 9:50	
10:00-11:00	PILATESSENCE 10:00 - 11:15	STRETCHING 9:45 - 10:45		MUSCULATION POUR TOUS 9:45 - 10:45	PILATES STRETCH	MOBILITÉ ARTICULAIRE	
11:00-12:00						PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
12:00-12:45	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS		CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
13:00-18:00				PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
18:00-19:00	100% MUSCU			CARDIO MUSCU			
19:15-20:30	PILATESSENCE						

VEUILLEZ PRENDRE NOTE

Le lundi 8 janvier remplace le congé du 1er avril, le vendredi 12 janvier remplace le congé du 29 mars, et le samedi 13 janvier remplace le congé du 30 mars.

HEURE DE COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:15-8:15		PRIVÉ	CIRCUIT MATINAL			PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
8:30-9:40	Z-FIT	20-20-20	Z-FIT	20-20-20	Z-FIT	CIRCUIT EXPRESS FAMILIAL 9:00 - 9:50	
			MUSCU REHAB POUR TOUS	Z DANCE			
10:00-11:00	PILATESSENCE 10:00 - 11:15	STRETCHING 9:45 - 10:45	ZONE VITALITÉ	MUSCULATION POUR TOUS 9:45 - 10:45	PILATES STRETCH	MOBILITÉ ARTICULAIRE	
	PRIVÉ	MUSCU REHAB POUR TOUS	PRIVÉ		QI GONG 10:00 - - 11:15		
11:00-12:00	PRIVÉ	PRIVÉ	MOBILITÉ ARTICULAIRE	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
12:00-12:45	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
		ABS-STRETCH					
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	PRIVÉ	CIRCUIT CARDIO MUSCU	Z-FIT	VEUILLEZ PRENDRE NOTE Le centre sera fermé durant le congé de Pâques, soit les 29 et 30 mars ainsi que le 1er avril.		
19:15-20:30	PILATESSENCE	Z DANCE STYLE ZUMBA	YOGA (1h)	PILATESSENCE			