

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	CIRCUIT MAMAN-BÉBÉ 11:00 - 11:50	MOBILITÉ ARTICULAIRE	CIRCUIT MAMAN-BÉBÉ 11:00 - 11:50	PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	YOGA DYNAMIQUE 11:30 - 12:30
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			
19:15-20:30	PILATESSENCE	Z DANCE STYLE ZUMBA	YOGA (1h)	PILATESSENCE			

VEUILLEZ PRENDRE NOTE

Le centre sera fermé le lundi 20 mai ainsi que les lundis 24 juin et 1er juillet.