



**Membres :** La libre utilisation et tous les cours du studio FIT sont inclus gratuitement dans l'abonnement FIT (**13 ans et plus**). Vous devez réserver votre place 24 heures d'avance sur la console de réservation. Les cours Circuit MMBB sont inclus dans les abonnements PRESTIGE, ULTIME et FIT.

**Non-membres :** Tous les cours **avec \*** sont accessibles aux non-membres en s'inscrivant via notre site web. Veuillez consulter notre grille de tarifs et nos horaires d'inscriptions. Les parents peuvent aussi s'inscrire dans les cours de Circuit FIT juniors et ados.

**COURS D'INTRODUCTION :** Pour la clientèle qui n'a jamais suivi de cours de Power Fit, nous vous encourageons fortement à suivre une session d'introduction gratuitement en prenant un rendez-vous avec Gilles Peltier ([gillopeltier@hotmail.com](mailto:gillopeltier@hotmail.com))

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Power FIT</b> 6h30 à 7h25 Cédric	<b>Power FIT</b> 6h30 à 7h25 Cédric	<b>Circuit FIT</b> 6h30 à 7h25 Laura G.	<b>Power FIT</b> 6h30 à 7h25 Mélanie/Éric B.	<b>Circuit FIT</b> 6h30 à 7h25 Pascal	<b>Power Fit</b> 9h00 à 9h55 Josée	<b>Open FIT</b> 9h00 à 9h55 Laura S.
					<b>FIT Force</b> 10h à 11h Laura	<b>Circuit FIT</b> 10h15 à 11h10 Démétri
<b>Circuit FIT</b> 10h15 à 11h10 Gilles	<b>*Circuit MMBB</b> <i>8/01 au 19/03</i> 10h30 à 11h25 Nancy	<b>TRX FIT</b> 10h15 à 11h10 Alex L.	<b>*Circuit MMBB</b> <i>10/01 au 21/03</i> 10h30 à 11h25 Marie-France		<b>*Circuit junior 6-8</b> <i>12/01 au 23/03</i> 11h15 à 12h00 Dahlya/Rosalie	<b>*Circuit junior 9-11</b> <i>13/01 au 24/03</i> 11h30 à 12h20 Kevin/Démétri
<b>Power FIT</b> 12h00 à 12h55 Simon	<b>Circuit FIT</b> 12h00 à 12h55 Gilles	<b>Power FIT</b> 12h00 à 12h55 Alexandre	<b>Total FIT</b> 12h00 à 12h55 Sébastien	<b>TRX FIT</b> 12h00 à 12h55 Gilles	<b>Total FIT</b> 12h15 à 13h10 Démétri	<b>*Circuit junior 6-8</b> <i>13/01 au 24/03</i> 12h30 à 13h20 Dahlya/Rosalie
<b>PM : SPORTS-ÉTUDES PM : SPORTS-ÉTUDES PM : SPORTS-ÉTUDES PM : SPORTS-ÉTUDES</b>						
<b>Power FIT</b> 17h00 à 17h55 Gilles	<b>Circuit FIT</b> 17h00 à 17h55 Luc	<b>FIT Force</b> 17h15 à 18h10 Laura G.	<b>Power FIT</b> 17h00 à 17h55 Laura G.	<b>Power FIT</b> 16h30 à 17h25 Gilles	<b>Power FIT débutant</b> 14h00 à 15h00 Joël	<b>*Circuit ado 12-15</b> <i>13/01 au 24/03</i> 15h00 à 15h55 Fred
<b>Circuit FIT&amp;CORE</b> 18h15 à 19h25 Fred	<b>Power FIT</b> 18h30 à 19h25 Channy T.	<b>Circuit FIT</b> 18h30 à 19h25 Démétri	<b>Total FIT</b> 18h00 à 18h55 Laura G.	<b>Circuit FIT</b> 17h30 à 18h25 Gilles	<b>Circuit FIT&amp;CORE (75 minutes)</b> 15h15 à 16h30 Démétri/Fred	<b>Circuit FIT</b> 16h10 à 17h05 Fred
<b>Power FIT</b> 19h30 à 20h25 Simon	<b>Mobilité fit</b> 19h35 à 20h35 Andrée-Anne	<b>Power FIT</b> 19h30 à 20h25 Simon	<b>Circuit FIT</b> 19h30 à 20h25 Fred			

- POWER FIT**
- CIRCUIT FIT & CORE**
- CIRCUIT MM&BB**
- TOTAL FIT**
- CIRCUIT FIT**
- CIRCUIT FIT JUNIOR & ADO**
- FIT FORCE**

OPEN GYM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	7h30 à 10h 11h15 à 12h	7h30 à 10h30	7h30 à 10h 11h15 à 12h	7h30 à 10h30	7h30 à 10h30	Non disponible	13h30 à 15h00