



Membres : Tous les cours sont gratuits et illimités pour les membres ayant un abonnement «Conditionnement physique», «Prestige», «Ultime» et «F.I.T.». AUCUNE INSCRIPTION REQUISE.

Veillez noter que pour les membres, les cours restent actifs en tout temps.

Non-membres : Tous les cours avec une étoile sont accessibles aux non-membres en s'inscrivant via notre site web. Veuillez consulter notre grille des tarifs. Les cours indiqués avec une étoile sont accessibles pour les non-membres seulement de la date du début et fin des programmes (7 janvier au 24 mars 2019).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Super abdos 9h à 9h25 Kelly		Super abdos 9h à 9h25 Annie		Super trio 9h à 10h15 Annie	
*Zumba 9h30 à 10h25 Joanie	Aéro-Muscu-Étir. 9h30 à 10h25 Kelly	Musculation 9h30 à 10h25 Delphine	Aéro-step 9h30 à 10h25 Annie	Cardio intervalles 9h30 à 10h25 Marie-France		Cardio intervalles 9h30 à 10h30 Denis
*Cardio-int. 10h30 à 11h25 Margarita	*Cardio tonus 10h30 à 11h25 Cynthia	*Musculation 10h30 à 11h25 Delphine	*Stabilité-équil. 10h30 à 11h25 Margarita	*Zumba 10h30 à 11h25 Joanie		
Stations HIIT 12h à 12h55 Delphine	Intervalles 12h à 12h55 Kelly	ENTRAINEMENT HIIT 12h à 12h55 Denis	Musculation 12h à 12h55 Annie	* Zumba 12h à 12h55 Gina		*BooTy® 11h à 12h15 Michelle
Power tonus 16h30 à 17h25 Sophie	Aéro-step/tabata 16h30 à 17h25 Élaine	Power tonus 16h30 à 17h25 Cynthia	Cardio tonus 16h30 à 17h25 Natalie Tomaro	Musculation 16h30 à 17h25 Élaine		*Strong tm 16h à 17h Marie-Josée
Cardio sans impact + étirements 17h30 à 18h25 Denis	Insanity/P90X 17h30 à 18h25 Chantal	Strong tm 17h30 à 18h25 Marie-Josée <u>tapis de yoga requis</u>	*BooTy® 17h30 à 18h25 Valérie			
	*BooTy® 18h30 à 19h25 Sandra		*Zumba 18h30 à 19h25 Camille			
						MUSCULATION
						CARDIO-VASCULAIRE
						RYTHMÉ
						60 ANS ET +