



HORAIRE DE COURS

VALIDE DU 7 JANVIER AU 27 AVRIL 2019



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
6H30 À 07H25 TAI-CHI DENIS		6H30 À 07H25 TAI-CHI DENIS		6H30 À 07H25 TAI-CHI DENIS	
	9H05 À 10H00 SERCOVIE PILATES COURS PRIVÉ (\$) MARIE-JOSÉE		10H00 À 10H55 ZUMBA AUDREY	9H05 À 10H00 SERCOVIE PILATES COURS PRIVÉ (\$) MARIE-JOSÉE	9H05 À 10H00 BOOTY BARRE FLEX & FLOW MARIE-JOSÉE
10H00 À 10H55 ENCHAÎNEMENT ET ENTRAÎNEMENT SANS IMPACT - JESS DÉBUT LE 14 JANVIER	10H00 À 10H55 ABDOS/FESSIERS 50+ MARIE-JOSÉE	10H00 À 10H55 AÉRO/MUSCU 50+ GENEVIÈVE		10H00 À 10H55 ÉTIREMENTS ROULEAU-BALLE THÉRAPEUTIQUE-MASSAGE MARIE-JOSÉE	10H05 À 11H00 ABDOS-FESSIERS MARYLÈNE (25)
12H05 À 12H40 ZONE - MIXFIT 35 min. - JESS DÉBUT LE 14 JANVIER	11H05 À 12H00 RELAXATION PAR HYPNOSE KARINE	12H05 À 13H00 CARDIO MILITAIRE GENEVIÈVE	12H05 À 12H55 TRX VÉRONIQUE DÉBUT LE 17 JANVIER	11H05 À 12H00 SERCOVIE PILATES COURS PRIVÉ (\$) MARIE-JOSÉE	11H05 À 11H55 ZUMBA (35)
12H05 À 13H00 USINE CROSSFIT COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE DÉBUT LE 14 JANVIER	12H05 À 12H55 PILATES MARIE-JOSÉE (25)	12H05 À 13H00 USINE CROSSFIT COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE DÉBUT LE 14 JANVIER		12H05 À 13H00 PILATES MARIE-JOSÉE	
17H05 À 18H00 ABDOS/FESSIERS MARYLÈNE (25)	17H05 À 18H00 PILATES MARIE-JOSÉE (25)	17H05 À 18H00 ABDOS/FESSIERS MARYLÈNE (25)	17H05 À 18H00 ZUMBA (35)		
18H05 À 19H00 ZUMBA AMÉLIE (35)	18H05 À 19H00 ZUMBA GENEVIÈVE (35)	18H05 À 19H00 ZUMBA CATHERINE (35)	18H05 À 19H00 BOOTY BARRE PLUS MARIE-JOSÉE (25)	17H05 À 18H00 ÉTIREMENTS ROULEAU-BALLE THÉRAPEUTIQUE-MASSAGE MARIE-JOSÉE	
	18h30 À 19H25 USINE CROSSFIT COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE		18h30 À 19H25 USINE FIT COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE		
19h00 À 20H00 TU PERDS, TU GAGNES COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE	19h10 À 20H05 AIR FITNESS COURS PRIVÉ (\$) SONIA	19H00 À 20H00 TU PERDS, TU GAGNES COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE	19H05 À 20H00 PILATES MARIE-JOSÉE		
19h10 À 20H05 POLE FITNESS COURS PRIVÉ (\$) SONIA	19h30 À 20H25 USINE FIT COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE	19H10 À 20H05 JUMPING FITNESS COURS PRIVÉ (\$) SONIA	19h30 À 20H25 USINE CROSSFIT COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE		
20H15 À 21H00 TU PERDS, TU GAGNES COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE	20H10 À 21H05 POLE FITNESS COURS PRIVÉ (\$) SONIA	20h10 À 21H05 JUMPING FITNESS COURS PRIVÉ (\$) KARINE	20H00 À 21H00 SALLE AÉROBIE COURS PRIVÉ (\$) KARINE		

**Réservation obligatoire pour les cours dans les cases
ROUGES.** Veuillez appeler le jour même au **819 562-8524**.

L'horaire peut changer sans préavis.

Les cours ne sont pas inclus dans l'abonnement. Vous devez acheter l'option VIP. **INFORMATIONS À LA RÉCEPTION**

