

HORAIRE VALIDE DU 15 septembre au 20 DÉCEMBRE 2017

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>
06H30 À 07H25 <u>TAI-CHI</u> DENIS		06H30 À 07H25 <u>TAI-CHI</u> DENIS		06H30 À 07H25 <u>TAI-CHI</u> DENIS	
08H30 À 9H30 <u>POLE FITNESS COURS</u> <u>PRIVÉ (\$)</u> SONIA					9H00 À 10H00 <u>BOOTY BARRE</u> <u>FLEX & FLOW</u> MARIE-JOSÉE
10H00 À 10H55 <u>AÉRO/MUSCU 50+</u> GENEVIÈVE	10H00 À 10H55 <u>ABDOS/FESSIERS 50+</u> MARIE-JOSÉE	10H00 À 10H55 <u>AÉRO/MUSCU 50+</u> GENEVIÈVE	10H00 À 10H55 <u>ZUMBA STEP</u> MARIANNE	10H00 À 10H55 <u>STRETCHING</u> MARIE-JOSÉE	10H05 À 10H55 <u>STRONG ZUMBA</u> MARYLÈNE D(30)
12H05 À 13H00 <u>STRONG BY ZUMBA</u> GENEVIÈVE (DEK)	12H05 À 12H55 <u>BOOTCAMP</u> VÉRONIQUE	12H05 À 13H00 <u>ZUMBA STEP</u> MARIANNE	12H05 À 13H00 <u>YOGA</u> CHANTAL	12H05 À 13H00 <u>PILATES</u> MARIE-JOSÉE (25)	11H05 À 11H55 <u>ZUMBA</u> MARYLÈNE D(30)
12H05 À 13H00 <u>YOGA</u> CHANTAL			12H05 À 12H55 <u>TRX</u> VÉRONIQUE		
		14H00 À 15H00 <u>POLE FITNESS COURS</u> <u>PRIVÉ (\$)</u> SONIA			
17H05 À 18H00 <u>ABDOS/FESSIERS</u> MARYLÈNE(25)	17H05 À 18H00 <u>PILATES</u> MARIE-JOSÉE (25)	17H05 À 18H00 <u>ABDOS/FESSIERS</u> MARYLÈNE(25)	17H05 À 18H00 <u>ZUMBA</u> GENEVIÈVE (35)	17H05 À 18H00 <u>ETIREMENTS ROULEAU-</u> <u>BALLE THÉRAPEUTIQUE-</u> <u>MASSAGE</u> MARIE-JOSÉE	
18H05 À 19H00 <u>ZUMBA</u> KARLOS (35)	18H05 À 19H00 <u>ZUMBA</u> GENEVIÈVE (35)	18H05 À 19H00 <u>ZUMBA</u> KARLOS (35)	18H05 À 19H00 <u>PILATES</u> MARIE-JOSÉE (25)		
19h30 À 20H30 <u>POLE FITNESS COURS</u> <u>PRIVÉ (\$)</u> SONIA	19h30 À 20H30 <u>POLE FITNESS COURS</u> <u>PRIVÉ (\$)</u> SONIA		19H05 À 20H00 <u>BOOTY BARRE PLUS</u> MARIE-JOSÉE		

Réservation obligatoire pour les cours ombragés. 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.