



# HORAIRE DE COURS

## VALIDE DU 7 JANVIER AU 27 AVRIL 2019



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
6H30 À 07H25 <b>TAI-CHI</b> DENIS		6H30 À 07H25 <b>TAI-CHI</b> DENIS		6H30 À 07H25 <b>TAI-CHI</b> DENIS	
	9H05 À 10H00 <b>SERCOVIE PILATES</b> COURS PRIVÉ (\$) MARIE-JOSÉE			9H05 À 10H00 <b>SERCOVIE PILATES</b> COURS PRIVÉ (\$) MARIE-JOSÉE	9H05 À 10H00 <b>BOOTY BARRE FLEX &amp; FLOW</b> MARIE-JOSÉE
10H00 À 10H55 <b>ENCHAÎNEMENT ET ENTRAÎNEMENT</b> SANS IMPACT JESS	10H00 À 10H55 <b>ABDOS/FESSIERS 50+</b> MARIE-JOSÉE	10H00 À 10H55 <b>AÉRO/MUSCU 50+</b> GENEVIÈVE	10H00 À 10H55 <b>ZUMBA</b> AUDREY	10H00 À 10H55 <b>ÉTIREMENTS ROULEAU-BALLE</b> THÉRAPEUTIQUE-MASSAGE MARIE-JOSÉE	10H05 À 11H00 <b>ABDOS-FESSIERS</b> MARYLÈNE (25)
12H05 À 12H40 <b>ZONE - MIXFIT 35 min.</b> JESS	11H05 À 12H00 <b>RELAXATION PAR HYPNOSE</b> KARINE	12H05 À 13H00 <b>CARDIO MILITAIRE</b> GENEVIÈVE	12H05 À 12H55 <b>TRX</b> VÉRONIQUE	11H05 À 12H00 <b>SERCOVIE PILATES</b> COURS PRIVÉ (\$) MARIE-JOSÉE	11H05 À 11H55 <b>ZUMBA</b> (35)
	12H05 À 12H55 <b>YOGA TUNE UP</b> MARIE-JOSÉE (25)			12H05 À 13H00 <b>PILATES</b> MARIE-JOSÉE	
17H05 À 18H00 <b>ABDOS/FESSIERS</b> MARYLÈNE (25)	17H05 À 18H00 <b>PILATES</b> MARIE-JOSÉE (25)	17H05 À 18H00 <b>ABDOS/FESSIERS</b> MARYLÈNE (25)	17H05 À 18H00 <b>ZUMBA</b> MARILYN (35)		
18H05 À 19H00 <b>ZUMBA</b> AMÉLIE (35)	18H05 À 19H00 <b>ZUMBA</b> GENEVIÈVE (35)	18H05 À 19H00 <b>ZUMBA</b> CATHERINE (35)	18H05 À 19H00 <b>BOOTY BARRE PLUS</b> MARIE-JOSÉE (25)	17H05 À 18H00 <b>ÉTIREMENTS ROULEAU-BALLE</b> THÉRAPEUTIQUE-MASSAGE MARIE-JOSÉE	
	18h30 À 19H25 <b>USINE CROSSFIT</b> COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE		18h30 À 19H25 <b>USINE CROSSFIT</b> COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE		
19h00 À 20H00 <b>TU PERDS, TU GAGNES</b> COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE	19h05 À 20H00 <b>PHÉNIX</b> COURS PRIVÉ (\$) MJP	19H00 À 20H00 <b>TU PERDS, TU GAGNES</b> COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE	19H05 À 20H00 <b>PILATES</b> MARIE-JOSÉE		
19h10 À 20H05 <b>POLE FITNESS</b> COURS PRIVÉ (\$) SONIA		19H10 À 20H05 <b>JUMPING FITNESS</b> COURS PRIVÉ (\$) SONIA			
20H15 À 21H00 <b>TU PERDS, TU GAGNES</b> COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE	20H10 À 21H05 <b>POLE FITNESS</b> COURS PRIVÉ (\$) SONIA	20h10 À 21H05 <b>JUMPING FITNESS</b> COURS PRIVÉ (\$) KARINE	20H00 À 21H00 <b>SALLE AÉROBIE</b> 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**

