



HORAIRE DE COURS

VALIDE DU 6 JANVIER AU 31 MAI 2020



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7H30 À 8H30 QIGONG / JING QI / DRILL DENIS		7H30 À 8H30 QIGONG / JING QI / DRILL DENIS		7H30 À 8H30 QIGONG / JING QI / DRILL DENIS	
	9H05 À 10H00 SERCOVIE PILATES COURS PRIVÉ (\$) MARIE-JOSÉE			9H00 À 10H00 SERCOVIE PILATES COURS PRIVÉ (\$) MARIE-JOSÉE	
10H00 À 10H55 ENCHAÎNEMENT ET ENTRAÎNEMENT SANS IMPACT CATHERINE	10H00 À 10H55 ABDOS/FESSIERS 50+ MARIE-JOSÉE	10H00 À 10H55 AÉRO/MUSCU 50+ GENEVIÈVE	10H00 À 10H55 ZUMBA AMÉLIE MAUDE	10H00 À 10H55 STRETCHING MARIE-JOSÉE	10H05 À 11H00 ABDOS-FESSIERS CATHERINE (25)
	11H05 À 12H00 RELAXATION PAR HYPNOSE KARINE			11H00 À 12H00 SERCOVIE PILATES COURS PRIVÉ (\$) MARIE-JOSÉE	11H05 À 11H55 ZUMBA CATHERINE 11 ET 18 JANVIER
12H05 À 12H55 STRONG ZUMBA CATHERINE	12H05 À 12H55 YOGA TUNE UP MARIE-JOSÉE	12H05 À 13H00 CARDIO MILITAIRE GENEVIÈVE		12H05 À 13H00 PILATES MARIE-JOSÉE	GABRIEL ERNESTO DE RETOUR LE 25 JANVIER
	13H15 À 14H15 SERCOVIE PILATES COURS PRIVÉ (\$) MARIE-JOSÉE				
17H05 À 18H00 ABDOS/FESSIERS CINDY (25)	17H05 À 18H00 PILATES MARIE-JOSÉE	17H05 À 18H00 ZUMBA VICKY (35)	17H05 À 18H00 ZUMBA MARILYN (35)		
18H05 À 19H00 ZUMBA MAUDE (35)	18H05 À 19H00 ZUMBA CINDY (35)	18H05 À 19H00 ABDOS/FESSIERS EMANUELLE (25)	18H05 À 19H00 BOOTY BARRE MARIE-JOSÉE (25)		
19h00 À 20H00 TU PERDS, TU GAGNES COURS PRIVÉ (\$) KARINE SALLE FONCTIONNELLE	18h30 À 19H30 USINE CROSSFIT COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE	19H00 À 20H00 TU PERDS, TU GAGNES COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE	18h30 À 19H30 USINE CROSSFIT COURS PRIVÉ (\$) SALLE FONCTIONNELLE		
19h10 À 20H10 POLE FITNESS COURS PRIVÉ (\$) SONIA	19H10 À 20H10 POLE FITNESS COURS PRIVÉ (\$) SONIA	19H10 À 20H10 POLE FITNESS COURS PRIVÉ (\$) SONIA	19H05 À 20H00 PILATES MARIE-JOSÉE		
20H10 À 21H10 TU PERDS, TU GAGNES COURS PRIVÉ (\$) KARINE SALLE AÉROBIE	20H00 À 21H30 MELT COURS PRIVÉ (\$) SALLE FORME + RACHELLE				

Réservation obligatoire pour les cours dans les cases ROUGES.

Veillez 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.**

Un minimum de 8 personnes est requis pour que le cours demeure à l'horaire.