

MATIN

SOIR

LUNDI

RÉSERVEZ VOS
 COURS SUR
 L'APPLICATION
 MOBILE

18H30 - 19H15

ABDOS/FESSIERS

19H15 - 20H

CYCLING

19H15 - 20H

FULL
 TRAINING

MARDI

9H30 - 10H15

ABDOS/FESSIERS

10H15 - 11H

BODY BARRE

11H - 11H30

STRETCHING

19H - 20H

ZUMBA

19H - 19H45

FULL
 TRAINING

MERCREDI

18H30 - 19H15

BODY BARRE

19H15 - 20H

CYCLING

19H15 - 20H

FULL
 TRAINING

JEUDI

9H30 - 10H

FESSIERS/GUISHES

10H - 10H30

TAILLE/ABDOS

10H30 - 11H15

CYCLING

19H - 20H

ZUMBA

19H - 19H45

FULL
 TRAINING

VENDREDI

RDV SUR L'APPLI
 CLUB CONNECT
 DEFIGYM
 CHENNEVIÈRES

18H30 - 19H15

FULL TRAINING

19H30 - 20H30

PILATES

SAMEDI

10H - 11H

FULL TRAINING

11H - 11H30

ABDOS/FESSIERS

SOYEZ À L'HEURE
 APRÈS 5MIN
 LE COURS VOUS SERA
 REFUSÉ

CARDIO

GYM DOUCE

RENFO MUSCULAIRE

DANSE