

**LUNDI**

18H à 18H30

19H à 19H30

**MARDI**

18H à 18H30

19H à 19H30

**MERCREDI**

18H à 18H30

19H à 19H30

**JEUDI**

10H30 à 11H

11H30 à 12H

18H à 18H30

19H à 19H30

**VENDREDI**

10H30 à 11H

11H30 à 12H

18H à 18H30

19H à 19H30

**SAMEDI**

10H30 à 11H

11H30 à 12H

15H à 15H30

16H à 16H30



RÉSERVATION GRATUITE VIA L'APPLICATION **CLUB CONNECT DÉFI GYM CHENNEVIÈRES**

CETTE SÉANCE PERMET AUX DÉBUTANTS DE DÉCOUVRIR AVEC UN COACH  
LES DIFFÉRENTS MOUVEMENTS ET POSTURES À ADOPTER SUR LES MACHINES DE MUSCULATION

