

HORAIRE COURS DE GROUPE – HIVER 2023

SESSION DU 11 JANVIER AU 22 AVRIL 2023


ACCÈS ILLIMITÉ
AVEC
ABONNEMENT



RÉSERVATION EN LIGNE OBLIGATOIRE
DISPONIBLE 4H AVANT

SPORT-PLUS-ONLINE.COM
POUR AVOIR DE L'AIDE : 418-503-1400



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
POUND ROCKOUT. WORKOUT. * 9H00 À 10H00 (14) CYNTHIA	ÉTIREMENTS 9H00 À 9H30 (12) CATHERINE	ÉNERGIE VITALITÉ 9H00 À 10H00 (12) CATHERINE	ÉTIREMENTS 9H00 À 9H30 (12) CATHERINE		BALLON TONIC 10H00 À 11H00 (14) ÉMILIE
TABATA 11H45 À 12H15 (14) CATHERINE		CARDIO EXPRESS 11H45 À 12H15 (12) CATHERINE		SPINNING 11H45 À 12H15 (7) CATHERINE	<input checked="" type="checkbox"/> Pas de cours de groupe : → <u>14 JANVIER</u> BALLON TONIC → <u>18 JANVIER</u> ÉNERGIE VITALITÉ CARDIO EXPRESS → <u>4 FÉVRIER</u> BALLON TONIC → <u>7 AVRIL (VENDREDI SAINT)</u> SPINNING → <u>10 AVRIL (PÂQUES)</u> TOUS LES COURS DU LUNDI
SPINNING 18H30 À 19H00 (7) RAPHAËLE	COURS ALÉATOIRE EN SOIRÉE DURANT LA SESSION 			⇨ Horaire sujet à changement jusqu'au <u>14 février 2023</u>	
TABATA/STEP 19H10 À 19H55 (14) RAPHAËLE	SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!	POUND ROCKOUT. WORKOUT. 18H00 À 19H00 (14) CYNTHIA		⇨ * POUND lundi à 9h sera remplacé par du ballon tonic à partir du mois de mars.	