

HORAIRE COURS DE GROUPE – AUTOMNE 2023

SESSION DU 11 SEPTEMBRE AU 15 DÉCEMBRE 2023

ACCÈS ILLIMITÉ
AVEC
ABONNEMENT

RÉSERVATION EN LIGNE OBLIGATOIRE

DISPONIBLE 4H AVANT

POUR AVOIR DE L'AIDE : 418-503-1400

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	
YOGA DOUX 10H00 À 11H15 (15) ALEXANDRA	ÉTIREMENTS 9H00 À 9H30 (12) FANNY	ÉNERGIE VITALITÉ 9H00 À 10H00 (12) FANNY	ÉTIREMENTS 9H00 À 9H30 (12) FANNY	<p>☒ Pas de cours de groupe :</p> <p>→ <u>Lundi 11 septembre</u> <i>Yoga doux</i></p> <p>→ <u>Lundi 9 octobre</u> <i>Yoga doux</i> <i>Tabata (midi et soir)</i></p> <p>→ <u>Lundi 6 novembre</u> <i>Yoga doux</i></p> <p>→ <u>Lundi 4 décembre</u> <i>Yoga doux</i></p> <p>★ NOUVEAUX COURS</p> <p>MIX TRAINING Un mélange de plusieurs types d'entraînement tel que : Cardio boxe, Step, Musculation, Enchaînement de danse avec et sans chorégraphie, Mouvements inspirés de Pilates et de Balletfit</p> <p>CAF Entraînement musculaire ciblant principalement les Cuisses – Abdos – Fessiers</p> <p>🔊 Horaire sujet à changement jusqu'au 10 octobre 2023</p>
TABATA 11H45 À 12H15 (12) FANNY			CAF ★ CUISSSES-ABDOS-FESSIERS 11H45 À 12H15 (12) FANNY	
	CARDIO EXPRESS 18H30 À 19H00 (14) FANNY	POUND ROCKOUT. WORKOUT. 18H00 À 19H00 (14) CYNTHIA		
TABATA 18H30 À 19H30 (12) FANNY	BALLON TONIC 19H00 À 20H00 (12) FANNY	MIX TRAINING 19H00 À 20H00 (14) ★ CYNTHIA		