

Horaire Cours de groupe Automne 2024

Début des cours Lundi 9 Septembre



<i>Heures</i>	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
10:00		Cardio Vélo 50 ANS +		Cardio Vélo 50 ANS +	
10:30	Cardio Tonus 50 ANS +	Pilates 50 ANS +	Cardio Tonus 50 ANS +	Pilates 50 ANS +	
12:00	Body-Fit <hr/> Spinning	Zumba <hr/> Body-Fit <hr/> Spinning	Body-Fit <hr/> Spinning	Zumba <hr/> Body-Fit <hr/> Spinning	Body-Fit
16:30	Spinning RENÉE		Spinning RENÉE		
17:30	Power- H.I.I.T. <hr/> Zumba <hr/> Spinning	Karaté ShotoKan	Power- H.I.I.T. <hr/> Zumba <hr/> Spinning	Karaté ShotoKan	
18:30	Pilates		Pilates		
19:30			Cross- Training		