

Horaire Cours de groupe Automne 2025

Début de la session Lundi 8 Septembre



Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
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 _____ Spinning	Zumba _____ Body-Fit	Body-Fit _____ Spinning	Zumba _____ Body-Fit	Body-Fit
16:30	Spinning RENÉE		Spinning RENÉE		
17:30	Power- H.I.I.T. _____ Zumba _____ Spinning	Karaté ShotoKan _____ Spinning	Power- H.I.I.T. _____ Zumba _____ Spinning	Karaté ShotoKan _____ Spinning	
18:30	Pilates		Pilates		