

Horaire Cours de groupe HIVER 2026

Début de la session Lundi 5 JANVIER



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 (Cynthia)	Zumba _____ Body-Fit	Body-Fit _____ Spinning (Cynthia)	Zumba _____ Body-Fit	Body-Fit
16:30	Spinning (Renée)		Spinning (Renée)		
17:30	Power- H.I.I.T. _____ Zumba _____ Spinning (Hélène)	Karaté ShotoKan _____ Spinning (Jimmy)	Power- H.I.I.T. _____ Zumba _____ Spinning (Hélène)	Karaté ShotoKan _____ Spinning (Jimmy)	
18:30	Pilates (Sonny)		Pilates (Sonny)		
19:30	Pilates (Viviane)		Pilates (Viviane)		