

Horaire Cours de groupe PRINTEMPS 2026

Début de la session Lundi 20 AVRIL



<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	Zumba ----- Body-Fit	Body-Fit	Zumba ----- Body-Fit	Body-Fit
16:30	Spinning (Renée)		Spinning (Renée)		
17:30	Power- H.I.I.T. ----- Zumba	Karaté ShotoKan	Power- H.I.I.T. ----- Zumba	Karaté ShotoKan	
18:30	Pilates (Sonny)		Pilates (Sonny)		

N.B. SELON LA TEMPÉRATURE EXTÉRIEURE L'HORAIRE DES COURS DE SPINNING PEUT VARIER

*CERTAINS COURS SONT À L'HORAIRE POUR UNE DURÉE INDÉTERMINÉE

POUR TOUTE INFORMATION DEMANDER À LA RÉCEPTION