

COURS EN GROUPE AVEC COACH

EXCLUSIF AUX MEMBRES EXTRA

CDN

LUNDI

LesMills BODYCOMBAT
9:00-9:35 Mithridade

LesMills PILATES
9:35-10:20 Mithridade

LesMills BODYBALANCE
17:15-17:45 Lucie

LesMills BODYSTEP
17:45-18:30 Éloïse

ZUMBA
18:35 - 19:35 Carol

LesMills BODYPUMP
19:35-20:35 Kharen

MARDI

LesMills tone
8:00-8:50 Sophie

LesMills BODYPUMP
8:50-9:40 Sophie

ZUMBA
19:10 - 20:10 Geneviève

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

LesMills STRENGTH
10:00-10:50 Sophie

LesMills PILATES
10:50-11:35 Sophie

SAMEDI

ZUMBA
9:00-10:00 Joyce

DIMANCHE

Semaine
du
22 décembre 2025

MISE EN FORME
Econofitness