

COURS EN GROUPE AVEC COACH

EXCLUSIF AUX MEMBRES EXTRA

Côte-des-Neiges

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
LesMills BODYCOMBAT 9:00-10:00 Kharen :)	POWER CARDIO 8:30-9:00 Sophie		GoFitness MUSCLES 9:15-10:00 Karina	GoFitness ATHLETIK 8:30-9:00 Sophie	ZUMBA 9:00-10:00 Joyce	LesMills BODYPUMP 9:00-10:00 Mariane
	LesMills CORE 9:00-9:30 Sophie		GoFitness ZEN YOGA 10:00-11:00 Karina	LesMills CORE 9:00- 9:30 Sophie	LesMills BODYPUMP 10:00-10:45 Kharen	POWER CARDIO 10:00-10:30 Mariane
	ENTRAINEMENT COACHÉ 9:35-10:35 Sophie			LesMills BODYBALANCE 9:35-10:35 Sophie	LesMills BODYCOMBAT 10:50-11:40 Kharen	LesMills CORE 10:30-11:00 Mariane
					ENTRAINEMENT COACHÉ 11:40-12:40 Kharen	ZUMBA 11:05- 12:05 Geneviève
	LesMills BODYCOMBAT 17:00-18:00 Karine	LesMills BODYBALANCE 17:00-18:00 Lucie				
GoFitness ATHLETIK 17:30 - 18:30 Éloïse	LesMills BODYPUMP 18:00-19:00 Karine	ZUMBA 18:00 - 19:00 Joyce	LesMills BODYPUMP 18:00-19:00 Kharen			
ZUMBA 18:30 - 19:30 Joyce	ZUMBA 19:00 - 20:00 Geneviève	ZUMBA 19:00-19:30 Joyce	ZUMBA 19:05 - 20:05 Geneviève			
LesMills BODYPUMP 19:30-20:30 Kharen		LesMills BODYPUMP 19:30-20:30 Santana				

Semaine du
18 août

MISE EN FORME
Econofitness