

COURS EN GROUPE AVEC COACH

EXCLUSIF AUX MEMBRES EXTRA

Côte-des-Neiges

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

POWER CARDIO
8:30-9:00 Sophie

LesMills CORE
9:00-9:30 Sophie

ENTRAINEMENT COACHÉ
9:35-10:35 Sophie

Gofitness ATHLETIK
8:30-9:00 Sophie

LesMills CORE
9:00- 9:30 Sophie

LesMills BODYBALANCE
9:35-10:35 Sophie

ZUMBA
9:00-10:00 Joyce

LesMills BODYPUMP
10:00-10:45 Kharen

LesMills BODYCOMBAT
10:50-11:40 Kharen

ENTRAINEMENT COACHÉ
11:40-12:40 Kharen

LesMills BODYPUMP
9:00-10:00 Mariane

POWER CARDIO
10:00-10:30 Mariane

LesMills CORE
10:30-11:00 Mariane

ZUMBA
11:05- 12:05 Geneviève

LesMills BODYCOMBAT
17:00-18:00 Jennifer

Gofitness ZEN YOGA
17:00-18:00 Selma

LesMills BODYCOMBAT
17:00-18:00 Karine

LesMills BODYPUMP
17:00 -18:00 Karine

Gofitness ATHLETIK
17:30 - 18:30 Éloïse

LesMills BODYPUMP
18:00-19:00 Jennifer

ZUMBA
18:00 - 19:00 Joyce

LesMills BODYPUMP
18:00-19:00 Kharen

ZUMBA
18:00 -19:00 Karine

ZUMBA
18:30 - 19:30 Joyce

ZUMBA
19:00 - 20:00 Geneviève

POWER CARDIO
19:00-19:30 Marianne

ZUMBA
19:05 - 20:05 Geneviève

LesMills BODYBALANCE
19:00 -20:00 Karine

LesMills BODYPUMP
19:30-20:30 Kharen

LesMills BODYPUMP
19:30-20:30 Marianne

Semaine du
28 juillet

MISE EN FORME
Econofitness