



Session du 2 Janvier au 30 avril 2012

HORAIRE DES COURS EN GROUPE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Étirements Matinaux
Circuit musculation
Sophie
9h00 à 10h15

 **ZUMBA**
Jessica
9h00 à 10h00

 **CROSSFIT**
Keith
6h00 à 7h00

BODY FIT
Jessica
9h00 à 10h00

 **ZUMBA**
SOUPLESSE
Marie-Michèle
9h00 à 10h00

SLIM & FIT
Marie-Ève
9h00 à 10h00

AÉROBIE-FUSION
Sophie
9h00 à 10h15

 **ZUMBA**
Marie-Michèle
18h00 à 19h00

 **FITNESS KICKBOXING**
Stéphane
17h45 à 19h00

 **CROSSFIT**
Keith
17h00 à 18h00

 **FITNESS KICKBOXING**
Stéphane
17h45 à 19h00

TARIFICATION
* **COURS EN GROUPE GRATUITS**
POUR LES MEMBRES DU GYM

 **ZUMBA**
Isabelle
19h00 à 20h00
à partir du 5 mars

BODY CHALLENGE
Nadine
19h05 à 20h05

Cardio Minceur
Sophie
18h00 à 19h30

 **ZUMBA**
ET ABDOMINAUX
Marie-Michèle
19h05 à 20h05

1 COURS	9.99\$
5 COURS	34.99\$
10 COURS	49.99\$
3 MOIS	99.99\$

YOGA
Jacques
19h30 à 20h30

DESCRIPTIONS DES COURS dans la section cours en groupe

164 St-Louis, St-Eustache, J7R 1Y3, 450-472-5353