

HEURE DE COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:15-8:15	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
8:30-9:40	Z-FIT	20-20-20 STEP	Z-FIT	Z DANCE STYLE ZUMBA 20-20-20 STEP	Z-FIT	CIRCUIT EXPRESS FAMILIAL 9:00 - 9:50	
10:00-11:00	PILATESSENCE DÉBUTANT 10:00-11:15	MUSCULATION POUR TOUS 9:45 - 10:45	ZONEVITALITÉ	MUSCULATION POUR TOUS 9:45 - 10:45	PILATES STRETCH	MOBILITÉ ARTICULAIRE	
	PILATESSENCE INTER/AVANCÉ 10:00-11:15				QI GONG 9:45 - 10:45		
11:00-12:00	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	CIRCUIT MAMAN-BÉBÉ 11:00 - 11:50	PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
12:00-12:45	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
13:00-18:00	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ		PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
	EXERCICES ADAPTÉS 14:00 - 15:00		CIRCUIT EXPRESS 17:15 - 18:00				
18:00-19:00	100% MUSCU	YOGA 18:00 - 19:15	CIRCUIT CARDIO MUSCU	Z-FIT	VEUILLEZ PRENDRE NOTE Le centre sera fermé le lundi 14 septembre jour de l'action de Grâce.		
19:15-20:30	PILATESSENCE	Z DANCE STYLE ZUMBA	YIN RESTAURATEUR	PILATESSENCE			