

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	Z-FIT	Z DANCE	Z-FIT	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
				20-20-20			
10:00-11:00	PILATESSENCE	MUSCULATION POUR TOUS	ZONEVITALITÉ	MUSCULATION POUR TOUS	PILATES STRETCH	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
					QI GONG 10:30 - 11:45		
11:00-12:00	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	PRIVÉ	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	CIRCUIT MAMAN-BÉBÉ 13:15 - 14:00	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	CIRCUIT MAMAN-BÉBÉ 13:15 - 14:00		PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	
	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ			PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ			
18:00-19:00	100% MUSCU	PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ	CIRCUIT CARDIO MUSCU	Z-FIT			
19:15-20:30	PILATESSENCE	Z DANCE STYLE ZUMBA	MOBILITÉ ARTICULAIRE 19:00 - 20:15	PILATESSENCE			