

GRILLE DE COURS DE GROUPE


Du 1er juin au 1er septembre 2022


LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
STRONG NATION 9h à 10h Henry Studio 1	CARDIO VÉLO 9h15 à 10h15 Samantha Studio 2	CARDIO TONUS 9h à 10h Henry Studio 1	PILATES 9h à 10h Samantha Studio 1	BOOTCAMP 9h15 à 10h15 Samantha Studio 1		
GYM SÉNIOR (cardio) 10h15 à 11h15 Henry Studio 1	ÉTIREMENTS DYNAMIQUES 10h30 à 11h30 Lysandre Studio 1	GYM SÉNIOR (force) 10h15 à 11h15 Henry Studio 1	ÉTIREMENTS & MOBILITÉ 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	GYM SÉNIOR (force) 10h30 à 11h30 Samantha Studio 1		
TRX 18h à 19h Samantha Studio 1	ZUMBA 18h à 19h Youma Studio 3	HIIT 17h30 à 18h30 Lysandre Studio 1	ZUMBA 18h à 19h Youma Studio 1			
	CARDIO VÉLO 18h15 à 19h Benjamin Studio 2	YOGA-TRX 19h à 20h Claudette Studio 2	CARDIO VÉLO 18h15 à 19h Benjamin Studio 2			
	YOGA FLOW 19h15 à 20h15 Claudette Studio 2		YOGA FLOW 19h15 à 20h15 Benjamin Studio 2			

Nous nous réservons le droit d'annuler définitivement un cours si le minimum de 5 participants n'est pas atteint sur une base régulière.

Pas de cours les dates suivantes:

- 24 juin
- 1er juillet
- 2-3-4-5 septembre

 facebook.com/tennis.ids
 instagram.com/tennisids

Légende	
	Cardio
	Force
	Flexibilité
	Mix

Pour toute information concernant nos installations, programme et services, veuillez contacter:

José-Antonio Olvera
(514) 766-1208 p. 551
jolvera@tennis-ids.com