

GRILLE DE COURS DE GROUPE

Du 1er juin au 31 août inclusivement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ABDOS ET FESSIER 9h à 10h Lysandre Studio 2	ENTRAINEMENT FONCTIONNEL 9h à 10h Lysandre Studio 1			
CARDIO TONUS 9h à 10h Samantha Studio 1	CARDIO VÉLO 9h à 10h Samantha Studio 2	ENTRAINEMENT COMPLET ET TRX 9h à 10h Samantha Studio 1	PILATES 9h à 10h Samantha Studio 1	BOOTCAMP 9h à 10h Samantha Studio 1
GYM SÉNIOR 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	PILATES 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	GYM SÉNIOR 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	ÉTIREMENTS DYNAMIQUES 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	GYM SÉNIOR 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1
ENTRAINEMENT COMPLET ET TRX 18h à 19h Samantha Studio 1	ZUMBA 18h à 19h Youma Studio 3			
	CARDIO VÉLO 18h15 à 19h Claudette Studio 2		CARDIO VÉLO 18h15 à 19h Benjamin Studio 2	
	YOGA FLOW 19h15 à 20h15 Claudette Studio 2		ÉTIREMENTS DYNAMIQUES 19h15 à 20h15 Benjamin Studio 2	
				LÉGENDE
				Cardio
				Force
				Flexibilité
				Mixte

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

*Certains cours pourront avoir lieu à l'extérieur (sur la terrasse) à la discrétion de l'entraîneur.

Pas de cours les dates suivantes: 26 juin, 3 juillet, 1 au 4 septembre 2023



facebook.com/tennis.ids



instagram.com/gymespaceforme

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

José-Antonio Olvera

(514) 766-1208 p. 551

jolvera@tennis-ids.com