

GRILLE DE COURS DE GROUPE

Du 5 septembre au 30 décembre 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	CARDIO VÉLO 9h à 10h Samantha Studio 2					
CARDIO TONUS 9h à 10h Samantha Studio 1	ABS & FESSIER 9h à 10h Lysandre Studio 1	KICKBOXING & TRX 9h à 10h Samantha Studio 1	PILATES 9h à 10h Samantha Studio 1	BOOTCAMP 9h15 à 10h15 Samantha Studio 1	YOGA FLOW 9h à 10h Claudette Studio 3	
GYM SÉNIOR 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	STABILITÉ & MOBILITÉ 10h15 à 11h15 Lysandre Studio 1	GYM SÉNIOR 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	ÉTIREMENTS DYNAMIQUES 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	GYM SÉNIOR 10h30 à 11h30 Samantha Studio 1	ZUMBA 10h à 11h Youma Studio 2	HIIT 11h à 12h Lysandre Studio 1
TRX 18h à 19h Samantha Studio 1	ZUMBA 18h à 19h Youma Studio 3		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
	Mix

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

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

Pas de cours les dates suivantes:

- 9 octobre, 24-25-26 et 31 décembre 2023, 1er janvier 2024

 facebook.com/tennis.ids
 instagram.com/gymespaceforme

José-Antonio Olvera

(514) 766-1208 p. 551

jolvera@tennis-ids.com