

GRILLE DE COURS DE GROUPE

Du 8 janvier au 31 mai 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ABS & FESSIER 9h à 10h Lysandre Studio 2						
CARDIO TONUS 9h à 10h Samantha Studio 1	CARDIO VÉLO 9h à 10h Samantha Studio 2	KICKBOXING & TRX 9h à 10h Samantha Studio 1	PILATES 9h à 10h Samantha Studio 1	BOOTCAMP 9h à 10h Samantha Studio 1	PILATES 9h à 10h Sandra Studio 3	HIIT 10h à 10h45 Lysandre 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	ZUMBA 10h à 11h Youma Studio 3	ÉTIREMENTS DYNAMIQUES 11h à 11h45 Lysandre Studio 1
TRX 18h à 19h Samantha Studio 1	ZUMBA 18h à 19h Youma Studio 3	HIIT 18h à 19h Lysandre 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
	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:

- 29, 30, 31 mars & 1er avril

 facebook.com/tennis.ids

 instagram.com/gymespaceforme

José-Antonio Olvera

(514) 766-1208 p. 551

jolvera@tennis-ids.com