

GRILLE DE COURS DE GROUPE

Du 3 septembre au 29 décembre 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
CARDIO TONUS 9h à 10h Samantha Studio 1	CARDIO VÉLO 9h à 10h Samantha Studio 2	MUSCULATION TOTALE 9h à 10h Lysandre Studio 1	PILATES 9h à 10h Samantha Studio 1	BOOTCAMP 9h à 10h Samantha Studio 1	PILATES 9h à 10h Sandra Studio 3	
GYM SÉNIOR 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	PILATES 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	GYM SÉNIOR 10h15 à 11h15 Lysandre Studio 1	ÉTIREMENTS DYNAMIQUES 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	GYM SÉNIOR 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	ZUMBA 10h à 11h Youma Studio 2	HIIT 10h à 10h45 Lysandre Studio 1
						ÉTIREMENTS DYNAMIQUES 11h à 11h45 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 Samantha Studio 2			
	YOGA FLOW 19h15 à 20h15 Claudette Studio 3					



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.

Pas de cours les dates suivantes:

- 24-25-26 décembre 2024

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

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

Lysandre Pauzé

(514) 766-1208

lpauze@tennis-ids.com