

GRILLE DE COURS DE GROUPE



Du 1er juin au 31 août 2025 inclusivement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT 9h à 10h Mateo Studio 1		CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 7h30 à 8h30 Mateo Studio 1	
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
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
TRX 18h à 19h Lysandre Studio 1	ZUMBA 18h à 19h Youma Studio 3	ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT 18h à 19h Mateo Studio 1	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
				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:
24 juin et 1er juillet

 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