GRILLE DE COURS DE GROUPE

Du 16 juin au 31 août 2025 inclusivement

Club de tennis ÎLE DES SŒURS | Gym Espace Forme

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
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 2	**CARDIO VÉLO** 17h30 à 18h15 Samantha Studio 2	**ZUMBA** 18h à 19h Youma Studio 2	
	YOGA FLOW 19h15 à 20h15 Claudette Studio 2	**ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT** 18h à 19h Mateo Studio 1		

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.

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