

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 h - 10 h Power Circuit VASSO		8 h 30 - 9 h 30 HIIT VASSO			
9 h 15 - 10 h 15 Renforcement musculaire PIERRE		9 h 15 - 10 h 15 Renforcement musculaire PIERRE		9 h - 9 h 30 BodyShred VASSO	9 h 45 - 10 h 45 Global Fit MARIE-HÉLÈNE
10 h 30 - 11 h BodyShred VASSO			12 h - 13 h Strongman ANNELIES	9 h 15 - 10 h 15 Renforcement musculaire PIERRE	9 h 30 - 10 h 30 Clinique de course ASHRAF
					10 h 30 - 11 h 30 Tennis fit CHRISTOPHER

12 h - 13 h Strongman ANNELIES	18 h 30 - 19 h 30 Clinique de course ASHRAF	17 h 45 - 18 h 45 Golf Fit CHRISTOPHER	18 h 30 - 19 h 30 Combo VASSO	17 h 30 - 18 h BodyShred VASSO
18 h - 19 h Tennis fit MARIE-HÉLÈNE	18 h 30 - 19 h 30 Tennis fit MARIE-HELENE	19 h - 20 h Tennis fit CHRISTOPHER	19 h - 20 h Tennis fit MARIE-HÉLÈNE	
18 h 30 - 19 h BodyShred VASSO	18 h 30 - 19 h 30 Power Circuit VASSO	18 h 30 - 19 h 30 Total 360* KRISTINE LEE		
19 h - 19 h 45 Bikini Body KRISTINE LEE	19 h 30 - 20 h 30 Power Circuit VASSO	19 h 30 - 20 h 30 HIIT VASSO		

Légende :

SALLE MULTIFONCTIONNELLE (Gym - 1er étage)	AIRE GAZONNÉE (Gym - 2e étage)	RACQUETBALL No 9 (1er étage)
DONNÉ À L'EXTÉRIEUR	SALLE D'AÉROBIE	