

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		8:30-9:30 HIIT Vasso		6h-6:30 Matin express Typhaine		
		9:15-10:15 Renforcement /Musculation Pierre		6:30-7h Matin express Typhaine	9h-10h Fitness jeunesse	9:30-10:30 Fitness jeunesse Michael
9h-10h Power circuit Vasso	9h30-10h15 Tabata Typhaine		9h30-10h15 Tabata Typhaine	8:30-9:30 Cardio trampo Helga	9:30-10:30 Cardio trampo Helga	9:30-10:30 Cardio trampo Helga
9:15-10:15 Renforcement Musculaire Pierre				9h-9:30 BodyShred Vasso	10h-11h Booty bootcamp Kristine <i>8 sem.</i>	11h-12h Kickbox fit Kevin
10:30-11h BodyShred Vasso				10h-11h Fascial fitness Sari	12h-13h Fitness jeunesse	11h-12h Fitness jeunesse Michael
12-12:30 Club de course Achraf		18:30-19:30 Club de course Achraf				12h30 - 13h30 Fitness jeunesse Michael
12:30-13h Club de course Achraf			17:30-18h 18-18:30 Cardi trampo Élaine			
19h-19h30 BodyShred Vasso		18:30-19:30 HIIT Vasso	18:30-19:30 Combo Vasso			
19h15-20h15 Tennis fit Chris	18:30-19:30 Power circuit Vasso	19h-20h Tennis fit Christopher	19h-20h Fitness jeunesse Chris	17h45-18h15 Bodyshred Vasso		
19:30-20:30 Fitness jeunesse Vasso	19:30-20:30 Power circuit Vasso	19:30-20:30 HIIT Vasso	19:30-20:30 Fitness jeunesse Vasso	19h-20h Fitness jeunesse Chris		

Légende : Salle multifonctionnelle - Aire gazonnée - Racquetball #9 - Extérieur - Racquetball #8 - Aérobic