

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 H 00 - 10 H 00 <b>CARDIO TONING</b> STÉPHANIE	8 H 00 - 9 H 00 <b>CARDIO TONING</b> STÉPHANIE	8 H 30 - 9 H 40 <b>CROSS TRAINING</b> BAO	9 H 00 - 10 H 00 <b>EXENTRICS</b> ANDRÉ	8 H 30 - 9 H 30 <b>BOOTCAMP</b> BAO	8 H 30 - 9 H 30 <b>SPINNING</b> JOCELYN	8 H 30 - 9 H 30 <b>SPINNING</b> ATHINA
10 H 00 - 11 H 00 <b>YOGA-LATES</b> HANNAH	9 H 00 - 10 H 00 <b>STRETCHING</b> STÉPHANIE	9 H 45 - 10 H 45 <b>ÉTIREMENTS</b> ANDRÉ	10 H 00 - 11 H 00 <b>YOGA DOUX</b> ÉLISA	9 H 30 - 10 H 30 <b>CARDIO DANSE</b> AMBER	9 H 30 - 10 H 30 <b>INTERVALLES</b> MAGALIE	9 H 30 - 10 H 30 <b>INTERVALLES</b> MAGALIE
10 H 00 - 11 H 00 <b>ZUMBA</b> RICHEL	10 H 00 - 11 H 00 <b>MISE EN FORME</b> AMBER		10 H 00 - 11 H 00 <b>ZUMBA</b> RICHEL	9 H 35 - 10 H 35 <b>SPINNING</b> BAO	9 H 30 - 10 H 45 <b>YOGA ÉNERGIE</b> STELLA	10 H 00 - 11 H 00 <b>YOGA YANG YIN</b> HANNAH
11 H 00 - 11 H 30 <b>TONING</b> RICHEL	11 H 00 - 12 H 00 <b>ZUMBA</b> NATHALIE	16 H 30 - 17 H 30 <b>INTERVALLES</b> MAGALIE		10 H 30 - 11 H 30 <b>YOGA DÉTENTE</b> AMBER	10 H 30 - 11 H 00 <b>ABDOS FESSES CUISSSES EXPRESS</b> MAGALIE	10 H 30 - 11 H 00 <b>ABDOS FESSES CUISSSES EXPRESS</b> MAGALIE
		17 H 30 - 18 H 00 <b>PILATES FITNESS EXPRESS</b> MAGALIE			10 H 45 - 11 H 30 <b>ÉTIRER ET LIBÉRER</b> STELLA	11 H 00 - 12 H 30 <b>ZUMBA FITNESS TONING</b> NATHALIE
16 H 30 - 17 H 30 <b>INTERVALLES</b> MAGALIE	16 H 30 - 17 H 30 <b>INTERVALLES</b> MAGALIE	17 H 45 - 18 H 45 <b>SPINNING</b> ATHINA	17 H 00 - 18 H 00 <b>CROSS TRAINING</b> BAO		11 H 00 - 12 H 00 <b>ZUMBA FITNESS TONING</b> NATHALIE	
17 H 30 - 18 H 00 <b>PILATES FITNESS EXPRESS</b> MAGALIE	17 H 30 - 18 H 00 <b>PILATES FITNESS EXPRESS</b> MAGALIE	18 H 00 - 19 H 00 <b>BOOTCAMP</b> DUMAS	18 H 00 - 18 H 45 <b>TABATA</b> VASSO			
18 H 00 - 19 H 00 <b>BOOTCAMP</b> DUMAS	17 H 45 - 18 H 45 <b>ÉLECTROSPIN</b> FRÉDÉRIC	18 H 00 - 19 H 00 <b>YOGA POUR TOUS</b> STELLA	18 H 00 - 19 H 00 <b>SPINNING</b> GENEVIÈVE	18 H 00 - 19 H 00 <b>PILATES</b> NICKY		
18 H 00 - 19 H 00 <b>SPINNING</b> GENEVIÈVE	18 H 00 - 19 H 00 <b>STEP</b> VALÉRIE	19 H 00 - 19 H 45 <b>SPINNING</b> MARY	19 H 00 - 20 H 15 <b>ZUMBA FITNESS TONING</b> NATHALIE	19 H 00 - 20 H 30 <b>PARTY ZUMBA</b> NATHALIE		
18 H 00 - 19 H 30 <b>HATHA FLOW</b> ÉLISA	18 H 30 - 19 H 45 <b>YOGA FLOW</b> ÉLISA	19 H 00 - 20 H 00 <b>YIN YOGA</b> STELLA	19 H 15 - 20 H 15 <b>PILATES</b> NICKY			
19 H 00 - 20 H 30 <b>ZUMBA</b> SABINE	19 H 15 - 20 H 30 <b>ZUMBA FITNESS TONING</b> NATHALIE	19 H 00 - 20 H 00 <b>ZUMBA</b> SABINE	20 H 15 - 21 H 15 <b>PILATES</b> NICKY			

### RESTEZ CONNECTÉ

Rejoignez notre groupe Facebook et restez à l'affût de toute modification et nouveauté.

### SCANNEZ LE CODE QR



RESPONSABLE : MAGALIE.BOURGEOIS@TENNIS13.COM

### LÉGENDE

SALLE D'AÉROBIE

SALLE DE YOGA

SALLE DE SPINNING

13 EN FORME (\$)