

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

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 (\$)
-----------------	---------------	-------------------	------------------