

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 CIRCUITS BAO	9 H 00 - 10 H 00 SPINNING ÉLAINE	8 H 30 - 9 H 30 SPINNING ATHINA
10 H 00 - 11 H 00 ÉTIREMENTS STÉPHANIE	9 H 00 - 10 H 00 STRETCHING STÉPHANIE	9 H 45 - 10 H 45 ÉTIREMENTS ANDRÉ	10 H 00 - 11 H 15 YOGA FONDATION FREDERICA	9 H 30 - 10 H 30 ZUMBA 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 00 ZUMBA RICHEL	9 H 35 - 10 H 35 SPINNING BAO	9 H 15 - 10 H 15 YOGA POUR TOUS ÉLISA	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 30 - 11 H 30 YOGA FLOW FREDERICA	10 H 30 - 11 H 00 ABDOS FESSES CUISSSES EXPRESS MAGALIE	10 H 30 - 11 H 00 ABDOS FESSES CUISSSES EXPRESS MAGALIE
	16 H 30 - 17 H 30 INTERVALLES MAGALIE	16 H 30 - 16 H 45 MUSCU JOSÉE			10 H 30 - 11 H 30 PILATES AU SOL STÉPHANIE	11 H 00 - 12 H 30 ZUMBA FITNESS TONING NATHALIE
16 H 30 - 17 H 30 INTERVALLES MAGALIE	17 H 30 - 18 H 00 PILATES FITNESS EXPRESS MAGALIE	16 H 45 - 18 H 00 INTERVALLES MAGALIE	17 H 00 - 18 H 00 CIRCUITS BAO		11 H 00 - 12 H 15 ZUMBA FITNESS TONING NATHALIE	
17 H 30 - 18 H 00 PILATES FITNESS EXPRESS MAGALIE	17 H 45 - 18 H 45 ÉLECTROSPIN FRÉDÉRIC	18 H 00 - 19 H 00 SPINNING ATHINA	18 H 00 - 19 H 00 SPINNING * GENEVIÈVE			
18 H 00 - 19 H 00 BOOTCAMP DUMAS	19 H 00 - 20 H 00 SPIN MARY	18 H 00 - 19 H 00 BOOTCAMP DUMAS	19 H 00 - 20 H 15 ZUMBA FITNESS TONING NATHALIE	18 H 00 - 19 H 00 PILATES NICKY		
18 H 00 - 19 H 00 SPINNING CANDLE LIGHT TANYA	18 H 00 - 19 H 00 STEP ÉLAINE	18 H 00 - 19 H 00 YOGA ÉTIREMENTS ÉLISA	19 H 15 - 20 H 15 PILATES JULIA	19 H 00 - 20 H 30 PARTY ZUMBA NATHALIE		
18 H 00 - 19 H 15 HATHA FLOW ÉLISA	18 H 30 - 19 H 45 YOGA FLOW ÉLISA	19 H 00 - 20 H 00 YIN YOGA ÉLISA	20 H 15 - 21 H 15 PILATES JULIA			
19 H 00 - 20 H 15 ZUMBA SABINE	19 H 15 - 20 H 30 ZUMBA FITNESS TONING NATHALIE	19 H 00 - 20 H 15 ZUMBA SABINE				

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

* COURS DE SPINNING DE 90 MIN. : 25 SEPT. 30 OCT. 27 NOV. & 30 NOV.