

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 H 00 - 10 H 00 CARDIO TONING STÉPHANIE	8 H 00 - 9 H 00 PILATES STÉPHANIE	8 H 30 - 9 H 30 CROSS TRAINING ORLANDO	9 H 00 - 10 H 00 EXENTRICS ANDRÉ	8 H 30 - 9 H 30 CIRCUIT ORLANDO	9 H 00 - 10 H 00 SPINNING ALEXANDRA	8 H 30 - 9 H 30 SPINNING ATHINA
10 H 05 - 11 H 05 ÉTIREMENTS STÉPHANIE	9 H 00 - 10 H 00 CARDIO TONING STÉPHANIE	9 H 45 - 10 H 45 ÉTIREMENTS ANDRÉ	10 H 00 - 11 H 00 HATHA YOGA DAPHNÉE	9 H 30 - 10 H 30 ZUMBA RICHEL	8 H 50 - 9 H 50 YOGA POUR TOUS ÉLISA	9 H 00 - 10 H 00 YOGA ALEXIA
10 H 00 - 11 H 00 ZUMBA RICHEL	9 H 00 - 10 H 00 YOGA STELLA		10 H 00 - 11 H 00 ZUMBA RICHEL	9 H 35 - 10 H 35 SPINNING ALEXANDRA	9 H 30 - 10 H 30 INTERVALLES MAGALIE	9 H 30 - 10 H 30 INTERVALLES MAGALIE
11 H 00 - 11 H 30 TONING RICHEL	10 H 00 - 11 H 00 MISE EN FORME AMBER			10 H 30 - 11 H 30 HATHA YOGA DAPHNÉE	10 H 00 - 11 H 00 PILATES AU SOL STÉPHENIE J.	10 H 30 - 11 H 00 ABDOS FESSES CUISSSES EXPRESS MAGALIE
	11 H 00 - 12 H 00 ZUMBA NATHALIE	16 H 30 - 17 H 30 INTERVALLES MAGALIE	17 H 15 - 18 H 15 STRONG FIT MÉLISSA		10 H 30 - 11 H 00 ABDOS FESSES CUISSSES EXPRESS MAGALIE	11 H 00 - 12 H 30 ZUMBA FITNESS TONING NATHALIE
16 H 30 - 17 H 30 INTERVALLES MAGALIE	16 H 30 - 17 H 15 DUO SPINNING MAGALIE	17 H 30 - 18 H 00 PILATES FITNESS EXPRESS MAGALIE	18 H 15 - 19 H 15 PILATES AU SOL JULIA		11 H 00 - 12 H 00 PILATES AU SOL STÉPHENIE J.	
17 H 30 - 18 H 00 PILATES FITNESS EXPRESS MAGALIE	17 H 15 - 18 H 00 BODY SCULPT MAGALIE	18 H 00 - 19 H 00 SPINNING JESSICA	18 H 00 - 19 H 00 SPINNING GENEVIEVE		11 H 00 - 12 H 15 ZUMBA FITNESS TONING NATHALIE	
18 H 00 - 19 H 00 BOOTCAMP DUMAS	17 H 45 - 18 H 45 ÉLECTROSPIN FRÉDÉRIC	18 H 00 - 19 H 00 BOOTCAMP DUMAS	19 H 15 - 20 H 15 ZUMBA NATHALIE	18 H 00 - 19 H 00 AFTER HOURS HIIT DUMAS		
18 H 00 - 19 H 00 SPINNING CANDLE LIGHT TANYA	18 H 00 - 19 H 00 PILATES AU SOL STÉPHÉNIE	18 H 00 - 19 H 00 YOGA ÉTIREMENTS ÉLISA	20 H 15 - 21 H 15 PILATES AU SOL JULIA	19 H 00 - 20 H 30 PARTY ZUMBA NATHALIE		
18 H 00 - 19 H 30 HATHA FLOW ÉLISA	19 H 00 - 20 H 00 HATHA YOGA ALEXIA	19 H 00 - 20 H 00 YIN YOGA ÉLISA				
19 H 00 - 20 H 15 ZUMBA SABINE	19 H 00 - 20 H 30 ZUMBA FITNESS TONING NATHALIE	19 H 00 - 20 H 15 ZUMBA SABINE				

RESTEZ CONNECTÉ

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

SCANNEZ LE CODE QR



RESPONSABLE :

LÉGENDE

SALLE D'AÉROBIE

SALLE DE YOGA

SALLE DE SPINNING



450-687-9913



INFO@TENNIS13.COM



TENNIS13.COM

