

GRILLE HORAIRE BRACELET MÉGA-FORME + AUTOMNE 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
12h05 à 12h50 Pilates	12h05 à 12h50 Zumba Step	12h05 à 12h50 Pilates	12h05 à 12h50 Zumba	12h05 à 12h50 Abdos-fesses +
12h55 à 13h40 Zumba	12h55 à 13h40 Entraî. avec mini bandes	12h55 à 13h40 Pilates	12h55 à 13h40 Entraî. avec mini bandes	12h55 à 13h40 Pilates
Salle énergie	Salle énergie	Salle énergie	Salle énergie	Salle énergie
8h00 à 9h00 Pilates		8h00 à 9h00 Pilates et étirements		
12h05 à 12h50 Abdos-fesses +	12h05 à 12h50 HIIT	12h05 à 12h50 Adrénaline	12h05 à 12h50 Abdos-fesses +	12h05 à 12h50 HIIT
12h55 à 13h40 HIIT	12h55 à 13h40 Abdos-fesses +	12h55 à 13h40 Abdos-fesses +	12h55 à 13h40 HIIT	12h55 à 13h40 Adrénaline
17h15 à 18h15 Pilates et étirements	17h15 à 18h15 Zumba	17h15 à 18h00 Abdos-fesses +	17h15 à 18h00 STRONG	
18h20 à 19h05 Adrénaline	18h20 à 19h05 Abdos-fesses +	18h20 à 19h20 Zumba		
Spinning	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning
12h05 à 12h50 Spinning	12h05 à 12h50 Spinning		12h05 à 12h50 Spinning en lumière	
	12h55 à 13h40 Spinning en lumière	12h55 à 13h40 Spinning		12h55 à 13h40 Spinning en lumière
17h15 à 18h15 Spinning en lumière		17h15 à 18h15 Spinning en lumière		
	18h20 à 19h20 Spinning en lumière			
Salle polyvalente	Salle polyvalente	Salle polyvalente	Salle polyvalente	DIMANCHE
	8h00 à 9h00 Entraînement en circuit	12h05 à 12h50 EDJ		Salle polyvalente
		12h55 à 13h40 Cardio-trampo / 10 places		16h15 à 17h15 Cardio abdos-fesses +
17h15 à 18h15 EDJ / 12 places	17h15 à 18h00 Kangoo Jumps / 12 places	17h15 à 18h00 POUND	17h15 à 18h15 Pilates	
18h20 à 19h05 Cardio-trampo / 10 places	18h20 à 19h20 Pilates et étirements	18h20 à 19h05 HIIT	18h20 à 19h20 EDJ / 12 places	

Le bracelet doit être porté et présenté au moniteur à chaque cours. Un bracelet perdu ne sera pas remplacé. Il est votre propriété et il est interdit de le prêter à d'autres usagers.

Tout employé du Centre sportif peut vérifier votre bracelet ainsi que votre identité. Les cours sont également offerts à la séance. Procurez-vous le billet d'admission à l'accueil et présentez-le au moniteur (Membre : 8\$ | Non-membre : 11\$ | Externe : 14\$). Le nombre de places est limité. Aucune réservation requise