

# COURS DE GROUPE - HORAIRE AUTOMNE 2019

## 3 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE 2019

**DIMANCHE**

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

6H00-7H00  
SPINNING  
JUDE

6H00-7H00  
SPINNING  
JUDE

6H00-7H00  
SPINNING  
JUDE

9H00-10H00  
SPINNING  
SYLVIE

9H00-10H00  
YOGA ★  
RESTAURATEUR  
SARA

9h00-10h00  
ZUMBA  
CARLA

10H15-11H15  
HATHA ★  
YOGA  
MARIANNE

10H00-11H00  
YOGA ★  
FLOW  
SANDRINE

10H00-11H00  
HATHA ★  
RESTAURATEUR  
SANDRINE

10H00-11H00  
HAMMOCK  
YOGA  
SARA

10H00-11H00  
BOXE  
STEPHANE

12H00-13H00  
SPINNING  
LATIFA

12H00-13h00  
BOXE  
GABRIEL

12H00-13H00  
BOXE  
GEORGE

12H00-13H00  
BOXE  
GEORGE

12H00-13H00  
SPINNING  
LATIFA

16H30-17H30  
POWER YOGA  
VANESSA ♥

17H00-18H00  
SWEATSHOP  
PETER

16H30-17H30  
POWER YOGA  
VANESSA ♥

17H15-18H15  
ZUMBA  
CARLA

17H15-18H15  
ZUMBA TONING  
CARLA

18H00-19H00  
POWERFIT  
JUDE

18H30-19H30  
BOXE  
GABRIEL

18H00-19H00  
YANG YIN YOGA  
TIM ♥

18H30-19H30  
BOXE  
GABRIEL

19H00-20H00  
SPINNING  
JUDE

18H30-19h30  
TRX FUSION  
JUDE

20H00-21H00  
ZUMBA TONING  
CARLA

20H00-21H00  
ZUMBA  
CARLA

**YOGA TEMPÉRÉ ★**  
**YOGA CHAUD ♥**

**\*\*\*SVP NOTER QU'IL N'Y AURA PAS DE COURS LES DATES SUIVANTES:  
LUNDI 14 OCTOBRE & DU 22 DÉCEMBRE 2019 AU 4 JANVIER 2020**

**LES COURS SERONT ANNULÉS SI AUCUNE RÉSERVATION.  
(VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE L'HORAIRE PEUT CHANGER SANS PRÉAVIS).  
MINIMUM DE 3 PARTICIPANTS LE MATIN/MIDI ET 5 LE SOIR/FIN DE SEMAINE.**

**\*TOUS LES COURS DOIVENT ÊTRE RÉSERVÉS VIA LA PLATEFORME MINDBODY AVANT 21H LA VEILLE.\***