

Septembre 2025



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	29	30			

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

5H00

Reformer

16H00

Reformer Hiit
Power Pilates

17H00

Reformer Doux

20H00

Reformer
Cardio
Trampoline

8H00

Circuit Pilates
Reformer
chaise
tour & sol

9H30

Reformer
Intermédiaire

11H00

Reformer
pour tous

19H00

Reformer défi
& en contrôle

11H45

Reformer
Intermédiaire

16H45

Reformer Doux
& étirement

18h00

Circuit Boxe

19H30

Reformer pour
tous

13H00

Pilates doux &
mise en forme
sur chaise

18H00

Reformer
intermédiaire

19H30

Tabata Hiit
musculature et
cardio
de la tête aux
pieds!

8H00

Abdos Fessiers
Body sculpt

9H00

Reformer

10H15

Reformer

12H30

Reformer Hiit
Power Pilates
45min

13H30

Bungee Fitness
& TRX

9H00

Reformer
Introduction de
Pilates sur
appareil

10H00

Reformer
spécial maux
de dos

11H30

Barre Fitness
Spécial Booty

**Essai gratuit
disponible.**

9H00

Reformer
Trampoline

10H15

Circuit Pilates
Reformer
chaise
tour & sol
musculature et
posture

Pour plus d'informations:
514-229-4385

Ouverture de groupe sur demande.