

28 Juillet
au 3 Aout 2025

Pour plus d'informations:
melanie@phoenixpilates.ca
ou 514-229-4385

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3	30	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	30	31	1	2
LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE						

18H15
Reformer
Inter+

19H15
Circuit Boxe

Ouverture de groupe sur demande.

9H45
Reformer
Intermédiaire

11H30
Circuit Pilates
Reformer
chaise
tour & sol

18H00
Power Hiit
Pilates
& TRX

13H00
Bungee &
Musculaton
body sculpt

18H00
Reformer
intermédiaire

19H15
Tabata

9H00
Reformer
intermédiaire

**Essai gratuit
disponible.**

10H00
Reformer pour
tous

9H00
Reformer
Trempline

10H00
Tabata
Musculaton et
cardio
de la tête aux
pieds!



PHOENIX
PILATES