

7 au 13
Juillet

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

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

2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	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		

18H45
Circuit Boxe

20H00
Reformer
Trempline

9H30
Reformer
intermédiaire

11H00
Reformer HIIT
Tabata

12H45
Bungee - TRX
& Musculation

11H30
Reformer Expert
défi en contrôle

17H30
Reformer pour
tous

13H00
Circuit Pilates
Reformer
chaise
tour & sol

18H00
Reformer
intermédiaire

19H30
Tabata

8H00
Barre Hiit Abdo
Fessier Taille

9H00
Reformer

10H00
Reformer

**Essai gratuit
disponible.**

9H00
Reformer
Trempline

10H00
Tabata
Musculation et
cardio
Sculpte ton
corps de la tête
aux pieds!

11H00
Reformer
pour tous

Ouverture de groupe reformer sur demande.