

24 au 30 Novembre 2025



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31					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

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

13h30
Reformer

18H00
Circuit Boxe
(50min)

20H00
Reformer
trampoline

8H00
Reformer
Inter Défi

9H15
Reformer pour
tous

12H15
Reformer Doux

19H00
Reformer
Intermédiaire

11H30
Bungee Fitness
& TRX

10H30
Reformer

12H00
Barre Fitness
Spécial Booty

18H00
Reformer

19H30
Tabata Hiit
de la tête aux
pieds!

8H00
Abdos Fessiers
Body sculpt
(45min)

9H00
Reformer

10H15
Reformer

12H30
Reformer Hiit
Power Pilates
45min

**Essai gratuit
disponible.**

9H00
Reformer
Introduction de
Pilates sur
appareil
première visite.

9H00
Reformer pour
tous spécial
maux de dos

10H15
Circuit Power
Pilates

11H30
Reformer
Trampoline

Ouverture de groupe sur demande.

Pour plus d'informations:
514-229-4385