

8 au 14 2025

Décembre



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	30	31			

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

18H00

Circuit Boxe
(50min)

20H00

Reformer
Trampoline

8H00

Reformer

9H00

Reformer

10H30 Complet

11H45

Tabata &
Power Pilates

19H00

Reformer
Intermédiaire

11H30

Reformer
Inter Défi en
contrôle

9H30 Complet

10H45

Reformer

12H00

Barre Fitness
Spécial Booty

18H00

Reformer

8H00

Abdos Fessiers
Body sculpt
(45min)

9H00

Reformer

10H15

Reformer

12H30

Reformer Hiit
Power Pilates
45min

**Essai gratuit
disponible.**

9H30

Reformer
Introduction de
Pilates sur
appareil
première visite.

10H15

Circuit Power
Pilates

11H30

Reformer
Trampoline

Ouverture de groupe sur demande.

Pour plus d'informations:
514-229-4385