

23 au 29

Juin

2025

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

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

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

10H00

Reformer
tout niveau

16H00

Reformer en
douceur

9H30

Reformer
intermédiaire

17H30

Reformer
spécial maux
de dos

20H00

Reformer
trempline

11h30

Circuit Pilates
Reformer
chaise
tour & sol

16h00

Étirement &
Pilates sur
chaise

18H00

Circuit Boxe

13H00

Bungee - TRX &
Musculature

18H00

Reformer

19H30

Tabata

8H00

Barre Hiit Abdo
Fessier Taille

9H00

Reformer

10H00

Reformer

16H00

Reformer
intermédiaire

**Essai gratuit
disponible.**

9H00

Reformer
Trempline

10H00

Reformer

11H15

Tabata
Musculature et
cardio
Sculpte ton
corps de la tête
aux pieds!

Ouverture de groupe reformer sur demande.