

30 Juin au 6 Juillet 2025

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	1
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

CONGÉ

9H30

Reformer
intermédiaire

10H30

Circuit Pilates
Reformer
chaise
tour & sol

12H00

Reformer

11H30

Reformer

13H00

Bungee - TRX &
Musculature

18H00

Reformer

19H30

Tabata

8H00

Barre Hiit Abdo
Fessier Taille

9H00

Reformer

10H00

Reformer

16H00

Reformer
intermédiaire

10H00

Reformer

**Essai gratuit
disponible.**

9H00

Reformer
Trempline

10H00

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

11H00

Reformer
pour tous

Ouverture de groupe reformer sur demande.