

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		8:00 - 9:00 Cardio/Pump Pierina				
9:00 - 10:00 Force + Boxe Chantale	8:30 - 9:30 Abdos / Fesses / Cardio Chantale	9:00 - 10:00 Body Art Alina	9:00 - 10:00 Boot camp Jo-Annie		9:00 - 10:00 Step Musculution Pierina	
	9:30 - 10:00 Étirement souplesse Chantale			9:30 - 10:30 Step Musculution Marianne		
				10:30 - 11:00 Abdo core Marianne	10:30 - 11:30 Zumba Julie	
17:00 - 18:00 Step/Musculution Pierina		17:00 - 17:30 Étirement souplesse Chantale	17:00 - 18:00 Yoga Foam et Bloc Pierina			
18:00 - 19:00 Cardio / Pump Pierina	17:30 - 18:30 Boot camp Jo-Annie	17:30 - 18:30 Circuit Intervalle Chantale				
19:00 - 20:00 Zumba Julie	18:30 - 19:30 Body Art Alina	18:30 - 19:30 Strong Julie				
		19:30 - 20:30 Zumba Julie				

Step Musculution : Entraînement visant la force et le tonus par le cardio-vasculaire ainsi que la musculation du corps avec l'utilisation du step.

Zumba : Entraînement cardio-vasculaire sur des rythmes latins qui tenteront de vous emmener jusqu'au Brésil par une énergie de groupe extraordinaire. «Toning» avec utilisation de poids pour tonifier le corps.

Abdos / Fesses : Entraînement qui vise à tonifier et découper les abdominaux ainsi que les fessiers.

Boot camp : Ce cours comprend des intervalles, des circuits, de la musculation et du cardio-vasculaire à un niveau très intense.

Cardio / Pump : Musculution intensive à un maximum de répétitions dans le but d'un entraînement corporel total.

Circuit Intervalle : Moins de jambe et plus de cardio et abdo.

Body Art : Combinaison de yoga, pilates et étirements.

Yoga Foam et Bloc : Dans ce cours vous devez apporter votre rouleau et bloc.

Étirement souplesse : Cours de 30 minutes qui vise à améliorer la flexibilité.

Abdo core : Cours avec accent sur les abdominaux et les stabilisateurs.

Strong : Cours par intervalle à haute intensité rythme par la musique.

Force + Boxe : Cours intervalle de boxe, mouvements de boxe + musculation sans poids.