

HORAIRE DES COURS EN GROUPE

Session d'automne 2026

■ Succursale : BELVÉDÈRE

Jour	Heure	Cours	Entraîneur / Notes
Lundi	10h00	VIE ACTIVE	Suzanne
	12h00	BOOTCAMP	Suzanne
	17h00	STEP / MUSCU	Marilyn
	18h15	TABATA	Sarah
Mardi	11h00	PILATES	Nathalie
	12h15	HIT EXPRESS	Sarah
	17h00	BOSU / INTER / MUSCU	Christine
	18h00	STEP	Nathalie
	19h15	YOGA	Nathalie
Mercredi	10h00	VIE ACTIVE	Suzanne
	12h00	BOOTCAMP	Suzanne
	17h00	ZUMBA FITNESS	Nathalie
Jeudi	12h15	HIT EXPRESS	Sarah
	17h00	ABDOS / FESS.	Nathalie
	18h00	ZUMBA FITNESS	Nathalie
Vendredi	17h00	KICKBOXING 30 MIN	Nathalie
		MUSCU 30 MIN	Nathalie
Samedi	9h00	YOGA	Nathalie
	10h00	ZUMBA FITNESS	Nathalie

**Horaire sujet à changement sans délai ou préavis.*

HORAIRE DES COURS EN GROUPE

Session d'automne 2026

■ Succursale : ROCK-FOREST

Jour	Heure	Cours	Entraîneur / Notes
Lundi	9h30	ZUMBA	Nathalie
	10h30	MUSCU / PUMP	Nathalie
	11h00	ÉTIREMENTS	Nathalie
	12h15	FONCTIONNEL	Nathalie
	18h00	STEP	Marie-Christine
Mardi	9h00	FUSION	Nathalie
	12h15	HYROX	Nathalie
	17h30	PILATES	Micheline
Mercredi	9h30	ZUMBA	Nathalie
	10h30	ABDOS / FESS.	Nathalie
	11h00	ÉTIREMENTS	Nathalie
	12h15	FONCTIONNEL	Nathalie
	18h00	STEP	Marie-Christine
	19h00	ÉTIREMENTS	Marie-Christine
Jeudi	9h00	PILATES	Nathalie
	12h15	FONCTIONNEL	Nathalie
	17h30	30 / 30 / 30	Micheline
Vendredi	9h30	ZUMBA	Nathalie
	10h30	MUSCU / PUMP	Nathalie
	11h00	MOBILITÉ / ÉTIREMENTS	Nathalie
	12h15	HYROX	Nathalie
	12h15	STEP	Nathalie
Samedi	9h00	CARDIO / MUSCU	Micheline
	10h00	STEP	Marie-Christine

**Horaire sujet à changement sans délai ou préavis.*