

HORAIRE GYM - SESSION AUTOMNE 2025

LUNDI

ZUMBA

HELENE
10H00

MVT MUSCULAIRE

HELENE
11H00

TRX

MARIE-EVE
16H30

TONUS - POSTURE

MARIE-EVE
17H30

YOGA FITNESS

MARIE-EVE
18H30

ZUMBA

MARIE-EVE
19H30

MARDI

TRX

MARIE-EVE
7H30

WORK-STEP

MARIE-EVE
9H00

STRETCHING

LYSANE
10H30

CARDIO MUSCU

BIANCA
17H00

ZUMBA

GUILLAUME
18H00



MERCREDI

WORKSTEP

GUILLAUME
16H30

ANIMAL FLOW

MARIE-EVE
17H30

ZUMBA

MARIE-EVE
18H30

CIRCUIT 45

ALEX
19H45

JEUDI

PILAT-CORPS

MARIE-EVE
9H00

WORKOUT

LYSANE
10H30

POWER YOGA

MARIE-EVE
16H30

ZUMBA

GUILLAUME
18H00



VENDREDI

ZUMBA

HELENE
9H30

BODY SHAPE

HELENE
10H35

SAMEDI

WORKOUT

MARIE-EVE
8H00

DANSE AFRO

ANGELIQUE
9H00

- **SESSION DE 15 SEMAINES**
- **DU 7 SEPTEMBRE AU 20 DÉCEMBRE**
- **INSCRIPTION VIA QIDIGO**
- **ENTRAÎNEMENT EN DIRECT (OU REDIFUSION) MAINTENANT DISPONIBLE SUR VIMEO**

EN
CORPS
ENTRAÎNEMENT

ENGROUPE