

HORAIRE GYM - SESSION HIVER 2026

DU 4 JANVIER AU 18 AVRIL 2025 / 14 SEMAINES + CONGÉ DU 1ER AU 7 MARS

LUNDI

CARDIO YOGA FLOW

HELENE
9H30

WORK-STEP

MARIE-EVE
16H30

TONUS / POSTURE

MARIE-EVE
17H30



MARDI

WORK STEP

MARIE-EVE
9H00

MISE EN FORME

LYSANE
13H30

CARDIO MUSCU

BIANCA
17H00

ZUMBA

GUILLAUME
18H00

MERCREDI

STRETCHING

LYSANE
9H00

ZUMBA

HÉLÈNE
10H30

HIIT

GUILLAUME
16H30

TRX

MARIE-EVE
17H40

ZUMBA

MARIE-EVE
18H30

CIRCUIT 45

ALEX
19H45

JEUDI

YOGATES

MARIE-EVE
9H00

- INSCRIPTION PILATES DIRECTEMENT AVEC KARELLE
- 14 SEMAINES / 210\$ OU 20\$/DROP IN
- 514-582-8778 / KARELLEDUPONT@HOTMAIL.CA

PILATES

KARELLE
12H00

MA GYM

MARIE-EVE
17H00

ZUMBA

GUILLAUME
18H00



VENDREDI

TRX

MARIE-EVE
7H30

ZUMBA

HELENE
9H30

BODY SHAPE

HELENE
10H35

- **INSCRIPTION VIA QUIDIGO**
- **ENTRAÎNEMENT EN DIRECT (OU REDIFFUSION) MAINTENANT DISPONIBLE SUR EN CORPS +**
- **VACANCES DE GUILLAUME ET LYSANE INDIQUÉES SUR QIDIGO**

**** LES COURS AVEC HELENE DÉBUTENT LA SEMAINE DU 12 JANVIER**

EN
CORPS
ENTRAÎNEMENT

EN GROUPE