

# HORAIRE GYM - SESSION ÉTÉ 2026

DU 21 JUIN AU 29 AOÛT 2026 / 8 SEMAINES ( FERMÉ DU 19 JUILLET AU 1ER AOÛT)

## LUNDI

### HATHA YOGA

CATHERINE  
9H00

### YOGA BB

CATHERINE  
10H15

### WORK-STEP

MARIE-EVE  
16H30

### TONUS / POSTURE

MARIE-EVE  
17H30

## MARDI

### WORK STEP

MARIE-EVE  
8H30

### MISE EN FORME

LYSANE  
10H30

### CORPS T

ALEXANDRA  
17H00

### ZUMBA

GUILLAUME  
18H00

## MERCREDI

### STRETCHING

LYSANE  
9H00

### MUSCU BB

LYSANE  
10H15

### TRX

MARIE-EVE  
17H30

### ZUMBA

MARIE-EVE  
18H30

### COMBO CALISTÉNIIE/YOGA

MARIE-EVE  
19H30

## JEUDI

### CALISTÉNIIE XPRESS

MARIE-EVE  
6H45

### TRX

MARIE-EVE  
7H30

### ABDOS ++

MARIE-EVE  
9H00

### MA GYM

MARIE-EVE  
17H00

### ZUMBA

GUILLAUME  
18H00

## VENDREDI

### ZUMBA

HELENE  
9H30

### BODY SHAPE

HELENE  
10H35

## SAMEDI

### WORKOUT

MARIE-EVE  
8H00

**EN**  
**CORPS**  
ENTRAÎNEMENT 

- **INSCRIPTION VIA QIDIGO**
- **ENTRAÎNEMENT EN LIGNE MAINTENANT DISPONIBLE SUR [EN CORPS +](#)**
- **LA SESSION DE COURS AVEC MARIE-EVE DÉBUTERA QUE LE 5 JUILLET**