

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



MATINÉE

9H - 13H30



APRÈS-MIDI

13H30 - 17H00



SOIRÉE

17H00 - 22H00

13h30 - 14h30
SOUPLESSE & ÉQUILIBRE

Vie active
● ○ ○

14h30 - 15h30
CARDIO MUSIQUE

Vie active
● ● ●

17h30 - 18h30
CARDIO ESCALIERS

Vie active & Athlétique
● ● ●

9h30 - 10h30
MUSCU & CIE

Vie active
● ● ○

10h45 - 11h45
FORCE & ÉQUILIBRE

Vie active
● ○ ○

12h00 - 13h00
COMBAT FIT

Vie active
● ● ●

12h10 - 12h55
ZONE NUMÉRIQUE

Tous
○ ○ ○

13h30 - 14h30
SOUPLESSE & FORCE

Vie active
● ○ ○

17h00 - 18h00
POWER MUSCU

Vie active & Athlétique
● ● ●

17h10 - 18h10
MUSCU & CIE

Vie active
● ● ○

18h20 - 19h20
DÉV. A.

Jeun. 12-15 ans
Athlétique
● ● ○

18h20 - 19h20
PERFO. A.

Athlétique
● ● ●

19h30 - 21h
KICKBOXING AVANCÉ (AVEC COMBAT)

Athlétique
● ● ●

9h30 - 10h30
CARDIO HIIT

Vie active
● ● ○

10h45 - 11h45
MUSCU & CIE

Vie active
● ● ○

12h00 - 13h00
HATHA YOGA

Vie active
● ○ ○

14h45 - 15h45
FORCE & ÉQUILIBRE

Vie active
● ○ ○

16h00 - 17h00
RÉGÉNÉRATION ACTIVE

Vie active & Athlétique
● ○ ○

17h10 - 18h10
MUSCU & CIE

Vie active
● ● ○

18h20 - 19h20
CARDIO HIIT

Vie active & Athlétique
● ● ○

19h30 - 21h
KICKBOXING DÉBUTANT (SANS COMBAT)

Vie active
● ● ○

9h00 - 9h45
DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE & MOTEUR
Jeunesse en mouvement (4-7 ans)



RECHARGEZ VOTRE ÉNERGIE!

Repos
Récupération
Bouger autrement