

HEURE DE COURS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8:40 - 9:50	Z-FIT	Z DANCE FIT	Z-FIT	Z DANCE-FIT	Z-FIT ou CARDIO-BOXE	ENTRAÎNEMENT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 8:00 - 10:30	CIRCUIT INTERVALLE CARDIO-MUSCU (réservation requise) 9:00 - 9:50
	CARDIO-MUSCU		CARDIO BOXE	RAFFERMISSEMENT			
10:00 - 11:10	PILATESSENCE	CIRCUIT ATHLÉTIQUE	ZONE VITALITÉ	CIRCUIT ATHLÉTIQUE	MAMAN EN FORME 10:00 - 10:50		MOBILITÉ ARTICULAIRE (réservation requise) 10:00 - 11:00
		MUSCU & STRETCH GOLD (65 ET +)		PILATESSENCE OU RAFFERMISSEMENT 10:00 - 11:15			
		STRETCHING			ZUMBA GOLD 11:10 - 12:00		
12:00 - 12:45	CIRCUIT MUSCU EXPRESS 11:45 - 12:30	CIRCUIT MUSCU EXPRESS	CIRCUIT MUSCU EXPRESS	CIRCUIT EXPRESS	CARDIO À 100% (réservation requise)		ENTRAÎNEMENT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 11:00 - 16:00
13:00 -17:00	CIRCUIT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 13:30 - 17:00	ENTRAÎNEMENT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 13:00 - 18:00	CIRCUIT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 13:30 - 19:00	ENTRAÎNEMENT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 13:00 - 18:30	CIRCUIT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 13:30 - 17:00		
17:00- 19:00	Z-FIT 17:30 - 18:30	100% MUSCU 18:00 - 19:00			CARDIO À 100% 17:30 - 18:30		
19:00 - 20:00	PILATESSENCE 18:40 - 19:50	CARDIO À 100% (réservation requise)	Z-FIT ou STEP-HIIT	PILATESSENCE 19:30 - 20:40		Veuillez noter que le centre sera fermé pour le congé de Pâques le dimanche 12 et lundi 13 avril ainsi que le mercredi 24 juin jour de la Fête nationale.	
20:00- 21:15	ENTRAÎNEMENT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 20:00 - 21:30	ENTRAÎNEMENT PRIVÉ / SEMI-PRIVÉ (réservation requise) 20:00 - 21:30	MOBILITÉ ARTICULAIRE ou STRETCHING (réservation requise)				

Veillez noter que le centre sera fermé pour le congé de Pâques le **dimanche 12 et lundi 13 avril** ainsi que le **mercredi 24 juin** jour de la Fête nationale.