

# GRILLE DE COURS DE GROUPE

Du 6 janvier au 31 mai 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<b>ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT</b> 9h à 10h Mateo Studio 1					
<b>CARDIO TONUS</b> 9h à 10h Samantha Studio 1	<b>CARDIO VÉLO</b> 9h à 10h Samantha Studio 2	<b>MUSCULATION TOTALE</b> 9h à 10h Lysandre Studio 1	<b>PILATES</b> 9h à 10h Samantha Studio 1	<b>BOOTCAMP</b> 9h à 10h Samantha Studio 1	<b>PILATES</b> 9h à 10h Sandra Studio 3	
<b>GYM SÉNIOR</b> 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	<b>PILATES</b> 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	<b>GYM SÉNIOR</b> 10h15 à 11h15 Lysandre Studio 1	<b>ÉTIREMENTS DYNAMIQUES</b> 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	<b>GYM SÉNIOR</b> 10h15 à 11h15 Samantha Studio 1	<b>ZUMBA</b> 10h à 11h Youma Studio 2	<b>HIIT</b> 9h45 à 10h30 Lysandre Studio 1
						<b>ÉTIREMENTS DYNAMIQUES</b> 10h45 à 11h30 Lysandre Studio 1
<b>TRX</b> 18h à 19h Samantha Studio 1	<b>ZUMBA</b> 18h à 19h Youma Studio 3	<b>ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT</b> 18h à 19h Mateo Studio 1	<b>ZUMBA</b> 18h à 19h Youma Studio 3			
	<b>CARDIO VÉLO</b> 18h15 à 19h Claudette Studio 2		<b>CARDIO VÉLO</b> 18h à 18h45 Samantha Studio 2			
	<b>YOGA FLOW</b> 19h15 à 20h15 Claudette Studio 3					

## Légende

	Cardio
	Force
	Flexibilité
	Mix

Nous nous réservons le droit d'annuler définitivement un cours si le minimum de 5 participants n'est pas atteint sur une base régulière.

Pour toute information supplémentaire concernant nos installations, programmes et services, veuillez contacter:

**Pas de cours les dates suivantes:**

- Du 18 au 21 avril et du 17 au 19 mai 2025

**Lysandre Pauzé**

(514) 766-1208

lpauze@tennis-ids.com