

HORAIRE DES CLASSE HIVER 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6:00-7:00	YIN YOGA AVEC JILL (SALLE ARCHIBALD)	SPIN AND STRENGTH AVEC ALEXE SALLE DE SPIN ARENA	YIN YOGA AVEC JILL (SALLE ARCHIBALD)	SPIN AND STRENGTH AVEC ALEXE SALLE DE SPIN ARENA	YIN YOGA AVEC JILL (SALLE ARCHIBALD)		
9:30-10:30	AQUACIZE AVEC CORI (PISCINE)		AQUACIZE AVEC CORI (PISCINE)		AQUACIZE AVEC CORI (PISCINE)	CLASSE POP UP *NON-INCLUS DANS LES ADHESIONS* TOUS LES PROFITS SERONT REINVESTIS DIRECTEMENT VERS LES PROGRAMMES ET EQUIPEMENTS FITNESS*	
12:15-12:45	HANGSTRONG EXPRESS BANDES DE SUSPENSION (SALLE ARCHIBALD)		SPIN EXPRESS AVEC CORI (RINK SPIN ROOM)		SPIN EXPRESS AVEC CORI (RINK SPIN ROOM)		
16:45-17:30			CARDIO DANCE AVEC VALÉRIE (SALLE ARCHIBALD)				
17:45-18:45		AQUACIZE (POOL) SPIN AND HIIT WITH RACHEL SALLE DE SPIN ARENA		AQUACIZE (POOL) SPIN AND HIIT WITH RACHEL SALLE DE SPIN ARENA			
18:30-17:30	SPIN AVEC CORI SALLE DE SPIN ARENA		SPIN AVEC DEBBIE SALLE DE SPIN ARENA			ÉVÈNEMENT MIEUX-ÊTRE (CHAQUE 2 DIMANCHE DE 18H À 20H) *NON-INCLUS DANS LES ADHESIONS* TOUS LES PROFITS SERONT REINVESTIS DIRECTEMENT VERS LES PROGRAMMES ET EQUIPEMENTS FITNESS*	
19:30-20:30		YOGA WITH RACHEL (SALLE ARCHIBALD)		HANGSTRONG BANDES DE SUSPENSION (SALLE ARCHIBALD)			

PRICES

- 10\$ PAR CLASSE RÉGULIÈRE
- 80\$ POUR UNE PASSE DE 10 CLASSES REGULIÈRES
- CLASSES RÉGULIÈRES INCLUSE DANS LES ADHÉSION TOUT-INCLUS