



HORAIRE DES COURS

ZONE ÉNERGIE

Session Automne 2023

11 Septembre au 17 Décembre 2023

210 rue Tessier

418-721-2000

*La durée des cours est de 50 minutes.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PILATES REFORMER 1-2 MATINAL Alain 6h30	PILATES REFORMER 2 Complet 8h00	PILATES SOL 2 Alain 9h00	PILATES REFORMER MATINAL Alain 6h30			
PILATES REFORMER 2 Complet Alain 9h00	PILATES REFORMER 2 Complet Alain 9h00		PILATES REFORMER 2 Alain 9h00	TRX Alain 9h45		PILATES REFORMER 1-2 Complet Joëlle 9h30
PILATES REFORMER 3 Marie-Hélène 10h15	PILATES REFORMER 2 Complet Alain 10h20	PILATES SOL 3 & TRX Complet Marie-Hélène 10h15	PILATES REFORMER 2 Alain 10h20	PILATES REFORMER 1-2 Alain 11h00		
PILATES REFORMER 2 Complet Alain 11h20	PILATES REFORMER 1-2 Complet Alain 11h20	YOGA Jill 12h00	PILATES REFORMER 1-2 Alain 11h20			
PILATES REFORMER 2 Complet Alain 17h00	PILATES REFORMER 1-2 Complet Alain 17h15	PILATES SOL INTRO Katrine 17 H00	PILATES REFORMER 1-2 Alain 17h15			
PILATES REFORMER INTRO Katrine 18h00	PILATES REFORMER INTRO Complet Katrine 18h30	PILATES SOL 3 Karine 18h30	PILATES REFORMER INTRO Katrine 18h30			

Bienvenue au club!