

# Automne 2024

**Lundi**

**Cross Training**

09:30 - 10:30

**B.E.B**

10:35 - 11:20

**Yoga**

12:00 - 13:00

**Afro Décalé**

19:30 - 20:30

**Mardi**

**CAF**

09:30 - 10:15

**100 % Abdos**

10:20 - 10:45

**Cross Training**

17:45 - 18:45

**Core**

18:50 - 19:15

**Fun Dance**

19:30 - 20:20

**Mercredi**

**Body Integral**

09:30 - 10:30

**Stretching**

10:35 - 11:05

**Yoga enfants (\*)**

16:30 - 17:30

**Yoga**

17:45 - 18:45

**Jeudi**

**Fit Suspension**

09:00 - 09:45

**Core**

09:50 - 10:15

**B.E.B**

10:20 - 11:05

**Vendredi**

**Biking**

09:30 - 10:15

**Body barre**

10:20 - 10:45

**Yoga**

12:00 - 13:00

**100 % Abdos**

17:45 - 18:10

**B.E.B**

18:15 - 19:00

**Bachatta (\*)**

20:00 - 22:00

**Samedi**

Voir  
affichage  
en salle

Je réserve sur MySports ?



Je suis informé(e) des modifications !

A partir du 01/10/2024

(\*) = Hors abonnement