

HEURE & LIEU

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

DIMANCHE

10H15



11H00



12H30



18H15



18H30



19H00



19H15



SWISS BALL
OU BODY FIGHT



POUND Ⓢ
OU STRETCHING



C.A.F. OU
STRONG NATION™



RENFO OU
H.I.I.T./ CIRCUIT



CARDIO
SCULPT™



POUND Ⓢ



BODY
FIGHT



PILATES



STRONG
NATION™



LÉGENDE :



INTENSITÉ



DURÉE (MIN)



MAISON DE QUARTIER SAINT RÉMI



MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE



MAISON DE QUARTIER MAISON BLANCHE