

HORAIRE DES COURS

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WED.	JEUDI THURS.	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SAT.	DIM. SUNDAY
8h00	Zumba® 1hr Martine	Yoga Matinal 1hr Julie	Yoga Stretch 1hr Julie	Yoga Vitalité 1hr Julie	Force et Resistance 1hr Wesner		
9h10	Force et Stabilité 1hr Lise	Body Sculpt 1hr Wesner	Strong® 1hr Celine	ZUMBA® 1hr Marie-Eve	Kick 1hr Wesner	9h00 STRONG® 1hr Virginie	9h00 Cardio-Mix 9h45 Muscultation Wesner
10H20	20/20/20 1hr Lise	STRETCHING 1hr Lise	PILATES 1hr Celine	STRETCHING 1hr Lise	YOGA FLOW 1hr Stephanie	10h15 ZUMBA® 1hr Virginie	
11h30	Pilates Sylvie Nouveau 50 min		ZUMBA® Sylvie Nouveau 50 min	Gym Douce Lise Nouveau	<p style="text-align: center;">Ecole de danse Kizomba ®*** Jeudi 19h00 Couple 220\$ Individuel 120\$</p> <p><i>Kizomba est une danse extrêmement belle et sensuelle, étant également explosive et contagieuse, qui a conquis le monde ces dernières années comme un son qui reste dans les oreilles et une danse qui séduit nos âmes.</i></p> <p>*** Cours non inclus dans le forfait. Information et inscription à l'accueil. Notez qu'une moyenne (établie sur 3 semaines) De 6 participants est requise afin de maintenir le cours. Nous vous invitons à consulter régulièrement notre page FaceBook Gym Saint Sauveur afin de vous tenir informé des modifications que nous pourrions apporter à l'horaire. Merci</p> <p>Nous vous souhaitons une excellente session. Coordinatrice des cours: Lise Hérault Lise.gymsts@gmail.com</p>		
16h30	Pilates Celine 45 mins						
17h00		17H00 ABDOS- FESSIERS Lise 30 mins.	17H00 YOGA FLOW Stephanie 45 min.	17H00 Kick Wes 45 min.			
17H15	E.M.G Celine 45 mins.						
17h30		17H30 Zumba® 1hr Martine					
17h45			STRETCHING Stephanie 45 min.	Body Sculpt Wesner 45 min.			
18h05	STRONG® 1hr Virginie						