



Les inscriptions se font sur place au Carrefour
Multisports, ou par téléphone

450-687-1857 poste: 321

info@fitnessyogaclub.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:00							
8:00		Redggy Yin 60 min Tous niveaux					
9:15							
10:30	Cath Bastien Étirement matinal 60 min tous niveaux		Karine flow tout niveau 60 min tous niveaux		Sousou Mobilité et mouvements 70 min Pour sportif	Kris Sculpt (Power) 60 min Tous niveaux	Redggy Débutant actif 60min tous niveaux
12:00	Cath Bastien Hatha classique 60min tous niveaux				Redggy Abs and core 60min tous niveaux	Rania Abdos Fessiers 60 min intermédiaire	Redggy abs and core 60min tous niveaux
13:15							Redggy Booty pump 60min tous niveaux
16:30	Sousou Chakra Flow 70 min Tous niveaux	Redggy Abs & Core 60 min Tous niveaux	Redggy Nicolas Stretching & Détox 60 min tous niveaux	Dave Lumola Hot Boxe (cours de boxe en salle chaude) 60min tous niveaux	Redggy Pré-weekend Flow 60 min Tous niveaux		
18:00	Sousou Power avec inversion 70 min Intermédiaire	Redggy Power flow 60 min tous niveaux, intermédiaire	Redggy Nicolas Abs and core 60 min Tous niveaux	Redggy Fitness Yoga 60 min Débutant	Redggy Yin 60 min Tous niveaux		
19:30	Redggy Abs and core 60 min Tous niveaux	Redggy Abdos Fessiers 60 min tous niveaux	Redggy Débutant actif 60min Tous niveaux	Redggy R&B Love Flow *Demande spéciale musicale 60min Tous niveaux			
20:45	Redggy Abdos fessiers 60 min tous niveaux	Redggy Booty pump 60min Tous niveaux	Redggy Booty flow 60min tous niveaux				

