



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

450-687-1857 poste: 321

info@fitnessyogaclub.com

Ou

Sur Instagram:

@lefitnessyogaclub

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:00							
8:00							
9:15	Redggy Yoga matinal 60 min Tous niveaux		Karine Flow matinal 60 min tous niveaux				9:00 Redggy Yoga pour Aînés (température pièce)
10:30							10:00 Redggy Yoga for kids (salle non-chauffée) Pour famille et enfants!
12:00			Redggy Yoga de base et stretching 60 min Tous niveaux		Redggy Abs and core 60min tous niveaux	Dave Lumola Hot Boxe (cours de boxe en salle chaude) 60min tous niveaux	Redggy Yoga Stetch & Detox 60 min Tous niveaux
13:15						Redggy Yoga du jour! 60 min Tous niveaux	
16:30	Redggy Flow tous niveaux 60 min Tous niveaux	Redggy Débutant actif 60 min Tous niveaux	Sousou Chakra Flow 60 min tous niveaux	Redggy Yoga posture de base 60 min Tous niveaux	Redggy Pré-weekend Flow 60 min Tous niveaux		
18:15	Redggy Yoga étirement & music de détente 60 min Tous niveaux	Redggy Power flow 60 min tous niveaux	Dave Lumola Hot Boxe (cours de boxe en salle chaude) 60min tous niveaux	Redggy Yoga HIIT Full Body Workout 60 min Tous niveaux	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 Stretch & Detox 60min Tous niveaux	Redggy Booty Pump! 60min tous niveaux				