

Membres : La libre utilisation et tous les cours du studio FIT sont inclus gratuitement dans l'abonnement FIT **(16 ans et plus).** Vous devez réserver votre place 24 heures d'avance sur la console de réservation. Les cours Circuit MMBB sont inclus dans les abonnements PRESTIGE, ULTIME et FIT.
Non-membres : Tous les cours **avec *** sont accessibles aux non-membres en s'inscrivant via notre site web. Veuillez consulter notre grille de tarifs et nos horaires d'inscriptions.

COURS D'INTRODUCTION : Pour les membres Fit qui n'ont jamais suivi de cours de Power Fit, nous vous encourageons fortement à suivre une session d'introduction gratuitement en prenant un rendez-vous avec Gilles Peltier (gillopeltier@hotmail.com)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Power FIT 6h30 à 7h25 Cédric	**Power FIT** 6h30 à 7h25 Cédric	**Circuit FIT** 6h30 à 7h25 Samuel	**Power FIT** 6h30 à 7h25 Samuel	**Circuit FIT** 6h30 à 7h25 Pascal	**Power FIT - Force** 8h50 à 10h10 Josée/ Démitri	**Open FIT** 9h00 à 9h55 Laura S.
	***Circuit postnatal (niveau 1)** 9h00 à 10h00 Nancy				**Circuit FIT** 10h15 à 11h10 Fred/Samuel	**Circuit FIT** 10h15 à 11h10 Démitri
Circuit FIT 10h15 à 11h10 Gilles	***Circuit parent et bébé** 10h30 à 11h30 Nancy		***Circuit postnatal** 10h30 à 11h30 Marie-France		***Circuit junior 6-8 ans** 11h30 à 12h20 Dahlya	***Circuit junior 9-11 ans** 11h30 à 12h20 Kevin
Power FIT 12h00 à 12h55 Simon	**Circuit FIT** 12h00 à 12h55 Gilles	**Power FIT** 12h00 à 12h55 Alexandre	**Total FIT** 12h00 à 12h55 à confirmer	**Circuit fit-Power FIT** 12h00 à 12h55 Gilles	***Circuit junior 9-11 ans** 12h30 à 12h20 Dahlya	**Circuit junior 6-8 ans** 12h30 à 12h20 Kevin
PM : SPORTS-ÉTUDES	**PM : SPORTS-ÉTUDES**	**PM : SPORTS-ÉTUDES**	**PM : SPORTS-ÉTUDES**	**PM : SPORTS-ÉTUDES**		
Power FIT 17h00 à 17h55 Gilles	**Circuit FIT** 17h00 à 17h55 Luc	**Power FIT - Force** 17h00 à 18h20 Laura G.	**Power FIT** 17h00 à 17h55 Laura G.		Fêtes d'enfants 12h45 à 15h Réservation requise	
Circuit FIT&CORE 18h15 à 19h25 Démitri	**Power FIT** 18h30 à 19h25 Channy T.	**Circuit FIT** 18h30 à 19h25 Laura S.	**Total FIT** 18h00 à 18h55 Laura G.	**Power FIT** 17h à 18h Gilles		***Circuit ado 12-15** 15h10 à 16h05 Fred
Power FIT 19h30 à 20h25 Simon	**Mobilité FIT** 19h35 à 20h35 Andrée-Anne	**Power FIT** 19h30 à 20h25 Simon	**Circuit FIT** 19h15 à 20h10 Fred			**Circuit FIT** 16h15 à 17h10 Fred

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
OPEN GYM	7h30 à 10h 11h15 à 12h 20h30 à 21h30	7h30 à 8h30 20h30 à 21h30	7h30 à 10h 11h15 à 12h 20h30 à 21h30	7h30 à 10h 20h30 à 21h30	7h30 à 10h 20h30 à 21h30	15h30 à 17h	12h30 à 15h00

POWER FIT
CIRCUIT MM&BB
TOTAL FIT
CIRCUIT FIT ET FIT & CORE
CIRCUIT FIT JUNIOR & ADO