



**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 ([gilpeltier@hotmail.com](mailto:gilpeltier@hotmail.com))

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Power FIT</b> 6h30 à 7h25 Cédric	<b>Power FIT</b> 6h30 à 7h25 Cédric	<b>Circuit FIT</b> 6h30 à 7h25 Samuel	<b>Power FIT</b> 6h30 à 7h25 Samuel	<b>Circuit FIT</b> 6h30 à 7h25 Pascal	<b>Power FIT - Force</b> 8h50 à 10h10 Josée	<b>Open FIT</b> 9h00 à 9h55 Démétri
	<b>*Circuit postnatal débutant</b> 9h00 à 10h00 Nancy				<b>RX1</b> 10h15 à 11h10 Démétri/Fred	<b>Circuit FIT</b> 10h15 à 11h10 Démétri
<b>Circuit FIT</b> 10h15 à 11h10 Gilles	<b>*Circuit postnatal</b> 10h30 à 11h25 Nancy		<b>*Circuit postnatal</b> 10h30 à 11h25 Marie-France		<b>*Circuit junior 6-8 ans</b> 11h30 à 12h20	<b>*Circuit junior 9-11 ans</b> 11h30 à 12h20
<b>Power FIT</b> 12h00 à 12h55 Gilles	<b>Circuit FIT</b> 12h00 à 12h55 Gilles	<b>Power FIT</b> 12h00 à 12h55 Alexandre	<b>Total FIT</b> 12h00 à 12h55 Dahlya	<b>Circuit FIT</b> 12h00 à 12h55 Gilles	<b>*Circuit junior 9-11 ans</b> 12h30 à 13h20	<b>*Circuit junior 6-8 ans</b> 12h30 à 13h20

PM : SPORTS-ÉTUDES PM : SPORTS-ÉTUDES PM : SPORTS-ÉTUDES PM : SPORTS-ÉTUDES PM : SPORTS-ÉTUDES

<b>Power FIT</b> 17h00 à 17h55 Gilles	<b>*Circuit ado 12-15 ans</b> 16h à 16h45  <b>Circuit FIT</b> 17h00 à 17h55 Luc	<b>Power FIT - Force</b> 17h00 à 18h20 Laura G.	<b>Power FIT</b> 17h00 à 17h55 Laura G.		Fêtes d'enfants 13h45 à 15h Réservation requise	
<b>RX1</b> 18h15 à 19h25 Démétri	<b>Power FIT</b> 18h30 à 19h25 Channy T.	<b>Circuit FIT</b> 18h30 à 19h25 Laura S.	<b>Total FIT</b> 18h00 à 18h55 Laura G.	<b>Power FIT</b> 17h à 18h Gilles	<b>Total FIT</b> 15h00 à 15h55 Dahlya	<b>*Circuit ado 12-15 ans</b> 15h10 à 16h05 Fred
<b>Power FIT</b> 19h30 à 20h25 Démétri	<b>Mobilité FIT</b> 19h35 à 20h35 Andrée-Anne	<b>Power FIT</b> 19h30 à 20h25 Laura S.	<b>Circuit FIT</b> 19h15 à 20h10 Fred			<b>Circuit FIT</b> 16h15 à 17h10 Fred

OPEN GYM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	POWER FIT	
	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	7h30 à 10h 20h30 à 21h30	16h à 18h	13h30 à 15h00	CIRCUIT MM&BB
									TOTAL FIT
									CIRCUIT FIT ET FIT & CORE
									CIRCUIT FIT JUNIOR & ADO