



**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](mailto:gillopeltier@hotmail.com))

| LUNDI                                         | MARDI                                                         | MERCREDI                                       | JEUDI                                                      | VENDREDI                                                | SAMEDI                                                     | DIMANCHE                                                   |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Power FIT</b><br>6h30 à 7h25<br>Cédric     | <b>Power FIT</b><br>6h30 à 7h25<br>Cédric                     | <b>Circuit FIT</b><br>6h30 à 7h25<br>Samuel    | <b>Power FIT</b><br>6h30 à 7h25<br>Samuel                  | <b>Circuit FIT</b><br>6h30 à 7h25<br>Pascal             | <b>Power FIT - Force</b><br>8h50 à 10h10<br>Josée          | <b>Open FIT</b><br>9h00 à 9h55<br>Laura S.                 |
|                                               | <b>*Circuit postnatal (niveau 1)</b><br>9h00 à 10h00<br>Nancy |                                                |                                                            |                                                         | <b>RX1</b><br>10h15 à 11h10<br>Démétri                     | <b>Circuit FIT</b><br>10h15 à 11h10<br>Démétri             |
| <b>Circuit FIT</b><br>10h15 à 11h10<br>Gilles | <b>*Circuit postnatal</b><br>10h30 à 11h30<br>Nancy           |                                                | <b>*Circuit postnatal</b><br>10h30 à 11h30<br>Marie-France | <b>Circuit TRX MMBB</b><br>10h30 à 11h30<br>Andrée-Anne | <b>*Circuit junior 6-8 ans</b><br>11h30 à 12h20<br>Dahlya  | <b>*Circuit junior 9-11 ans</b><br>11h30 à 12h20<br>Alesia |
| <b>Power FIT</b><br>12h00 à 12h55<br>Gilles   | <b>Circuit FIT</b><br>12h00 à 12h55<br>Gilles                 | <b>Power FIT</b><br>12h00 à 12h55<br>Alexandre | <b>Total FIT</b><br>12h00 à 12h55<br>Dahlya                | <b>Circuit FIT</b><br>12h00 à 12h55<br>Gilles           | <b>*Circuit junior 9-11 ans</b><br>12h30 à 13h20<br>Dahlya | <b>Circuit junior 6-8 ans</b><br>12h30 à 13h20<br>Alesia   |

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

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

| OPEN GYM | LUNDI                                      | MARDI                        | MERCREDI                                   | JEUDI                       | VENDREDI                    | SAMEDI      | DIMANCHE      | POWER FIT                 |
|----------|--------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------|---------------|---------------------------|
|          | 7h30 à 10h<br>11h15 à 12h<br>20h30 à 21h30 | 7h30 à 8h30<br>20h30 à 21h30 | 7h30 à 10h<br>11h15 à 12h<br>20h30 à 21h30 | 7h30 à 10h<br>20h30 à 21h30 | 7h30 à 10h<br>20h30 à 21h30 | 15h30 à 17h | 12h30 à 15h00 | CIRCUIT MM&BB             |
|          |                                            |                              |                                            |                             |                             |             |               | TOTAL FIT                 |
|          |                                            |                              |                                            |                             |                             |             |               | CIRCUIT FIT ET FIT & CORE |
|          |                                            |                              |                                            |                             |                             |             |               | CIRCUIT FIT JUNIOR & ADO  |