Sporthèque



HORAIRE DES COURS DE SPIN

Membres : Tous les cours de spin sont inclus gratuitement et de façon illimitée à tous les membres PRESTIGE, ULTIME, FIT. Vous devez réserver votre vélo 24h à l'avance via notre console de réservation.
Non-membres : Tous les cours étoilés (*) sont accessibles aux non-membres en s'inscrivant aux différentes sessions via

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SPIN 6h30 à 7h15 Pénélope		**SPIN** 6h30 à 7h15 Josée/ Éric		**SPIN** 6h30 à 7h15 Stéphanie		
***SPIN** **parent et bébé** 10h00 à 11h00 Nancy		***SPIN** **parent et bébé** 10h00 à 11h00 Dominique			**SPIN 60 MIN** 9h15 à 10h15 Dominique/ Eric	**SPIN 60 MIN** 9h15 à 10h15 Charlotte/ Selene
SPIN 12h à 12h45 Annie	**NOUVEAU** **SPIN** **BOOTCAMP** 12h à 12h45 Kelly	**SPIN** 12h à 12h45 Susi		**SPIN** 12h à 12h45 Mathieu		
SPIN 60 MIN 17h30 à 18h30 Stéphanie	**SPIN** 17h30 à 18h15 Patrick	**SPIN** **BOOTCAMP** 17h30 à 18h30 Jeoanie				
SPIN 19h30 à 20h15 Geneviève		***SPIN DÉBUTANT** 18h45 à 19h30 Annie D				

** SPIN BOOTCAMP : Fusion de spin et renforcement musculaire. La combinaison équilibrée de cardio et de musculation font de cette classe un entraînement complet pour le corps.