



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 (gillpeltier@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 Démitri/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 Dahlya
Power FIT 12h00 à 12h55	Circuit FIT 12h00 à 12h55 Gilles	Power FIT 12h00 à 12h55 Alexandre	Total FIT 12h00 à 12h55 Dahlya	Circuit fit- Power FIT 12h00 à 12h55 Gilles	*Circuit junior 9-11 ans 12h30 à 13h20 Dahlya	Circuit junior 6-8 ans 12h30 à 13h20 Dahlya

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 Démitri	Mobilité FIT 19h35 à 20h35 Andrée-Anne	Power FIT 19h30 à 20h25 Démitri	Circuit FIT 19h15 à 20h10 Fred		Circuit FIT 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	15h30 à 17h	12h30 à 15h00	CIRCUIT MM&BB
								TOTAL FIT
								CIRCUIT FIT ET FIT & CORE
								CIRCUIT FIT JUNIOR & ADO