



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 10h30 à 11h15 Selene	
SPIN 60 MIN 17h30 à 18h30 Stéphanie	SPIN 17h30 à 18h15 Patrick	SPIN BOOTCAMP 17h30 à 18h30 Jeanie				
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.