

Cardio-Muscu

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h45 à 9h40 Cardio vitalité CINDY G.		8h45 à 9h40 Force et étirements CINDY G.	8h45 à 9h40 Cardio vitalité CINDY G.	8h45 à 9h40 Percussion CINDY G.	8h45 à 9h40 Cardio vitalité CINDY G.
9h55 à 10h50 Force et étirements CINDY G.		9h55 à 10h50 Entrainement douceur CINDY G.	9h55 à 10h50 Force et étirements CINDY G.	9h55 à 10h50 Mise en forme 60 ans et + CINDY G.	9h55 à 10h50 Force et étirements CINDY G.
9h50 à 10h45 Zumba® Cold FRANCE C.			9h55 à 10h50 Zumba® Cold FRANCE C.		9h55 à 10h50 Zumba® Cold FRANCE C.
11h15 à 12h10 Bellyfit Sage™ MÉLANIE G.	11h15 à 12h10 Percussion CINDY G.	11h05 à 12h Mise en forme 60 ans et + CINDY G.	11h05 à 12h Entrainement douceur CINDY G.	11h15 à 12h Force et étirements CINDY G.	11h15 à 12h10 Mise en forme 60 ans et + CINDY G.
17h35 à 18h30 1 SEMAINE SUR 2 POP Pilates JOSIANE B.	17h35 à 18h30 ABDOS, CUISSSES, FESSES CHANTAL S.A.	17h30 à 18h25 POUND® PAMÉLA H.			
		17h30 à 18h30 Bellyfit MÉLANIE G.			
18h45 à 19h40 Cardio Brûle-calories CHANTAL S.A.	18h40 à 19h35 Abdos, cuisses, fesses FRANCE C.	18h à 18h55 Zumba® ARIANE F.	18h15 à 19h10 Zumba® ARYELLE B.		
19h10 à 20h05 Cardio Militaire MAUDE V.	19h50 à 20h45 Cardio Brûle-calories FRANCE C.	19h10 à 20h05 Cardio Militaire PAMÉLA H.	19h30 à 20h25 Cardio Brûle-calories FRANCE C.		

CECEP
Centre
Loisir
Multi-Plus

PRIX :
29 \$ +TX / 3 SEMAINES

SESSION 1

DÉBUT : SEMAINE DU 20 SEPTEMBRE

FIN : SEMAINE DU 4 OCTOBRE

voir aussi
Abonnement en ligne - vidéo