



TONUS

Ce cours met l'accent sur des exercices de raffermissements musculaires faisant travailler tous les principaux groupes de muscles.

514 271 5000

7503, boul. Saint-Laurent (face au parc Jarry)

HORAIRE FIT FOR FEMME

LUNDI

**SUPER TONUS
DÉBUTANT**
8:30 – 9:50
JEANNE

**SUPER
WORKOUT**
9:30 – 10:30
LIANA

TONUS+
17:30 – 18:30
PASCALE

KICKBOXING
18:35 – 19:30
PASCALE

MARDI

**BODY
SCULPTING**
9:30 – 10:30
KAY

META FIT
17:00 – 17:45
NADA

ABDO FESSIERS
17:45 – 18:30
CLAUDIA

**STRONG BY
ZUMBALICIOUS**
18:45 – 19:45
ANGELA

MERCREDI

TONUS+
9:30 – 10:30
LIANA

**CARDIO TONUS
INTERVAL**
17:00 – 17:55
MARIPIER

PILATES
18:00 – 19:00
JEANNE

YOGA FLOW
19:05 – 20:05
MARIE-JOSÉE

JEUDI

TAEBO TONUS
9:30 – 10:30
LIANA

BOOTCAMP
17:00 – 18:00
AUDREY

EXTENSA
18:00 – 19:00
JEANNE

**STRONG BY
ZUMBALICIOUS**
19:00 – 20:00
ANGELA

VENDREDI

**MUSCULATION
INTERVALLE**
9:30 – 10:30
MANON

SAMEDI

SUPER WORKOUT
9:30 – 11:00
CLAUDIA

BALADI
11:00 – 12:30
CLAUDY

DIMANCHE

EXTENSA
10:00 – 11:15
JEANNE