

# HORAIRE **STUDIO 2**

## LUNDI

POWER BODY  
SCULPTING  
9:30 – 10:30  
NADA

METAFIT  
17:00 – 17:50  
NADA

CROSS TRAINING  
FFL\*  
18:00 – 19:00  
SARAH

INSANITY  
19:00 – 19:30  
AMELIE

ZUMBA  
19:30 – 20:30  
AMELIE

BOXE  
20:30 – 22:30  
DARRELL

## MARDI

TAEBO TONUS  
9:30 – 10:30  
ADOLPHO

PILATES  
10:35 – 11:30  
ADOLPHO

ZUMBA  
17:00 – 17:55  
ANGELA

KICKBOXING  
TONUS  
18:00 – 18:55  
SARAH

HATHA YOGA  
19:00 – 20:00  
MARA

JOTAIKIDO  
AUTODÉFENSE  
20:05 – 22:00  
IOAN OPRUT

## MERCREDI

METAFIT  
**NOUVEAU**  
9:30 – 10:30  
NADA

HATHA YOGA  
10:35 – 11:35  
MARA

CROSS TRAINING  
FFL\*  
17:00 – 17:55  
SARAH

CROSS TRAINING  
FFL\*  
18:00 – 18:55  
THOMAS

INSANITY  
19:00 – 19:30  
AMELIE

ZUMBA  
19:30 – 20:30  
AMELIE

BOXE  
20:30 – 22:30  
DARRELL

## JEUDI

STEP SCULPTING  
9:30 – 10:30  
SARAH

PILATES  
10:35 – 11:30  
KAY

SUPER TONUS  
18:00 – 18:55  
CLAUDIA

POWER YOGA  
19:00 – 20:00  
MARA

## VENDREDI

CIRCUIT POWER  
TRAINING  
9:30 – 10:30  
NADA

POWER YOGA  
10:35 – 11:35  
MARA

JOTAIKIDO  
ARTS MARTIAUX\*  
(parents et  
enfants)  
18:00 – 20:30  
IOAN OPRUT

BOXE  
20:30 – 22:30  
DARRELL

## SAMEDI

ZUMBA  
10:00 – 10:55  
AMELIE

CROSS INSANITY  
FFL\*  
11:00 – 12:00  
AMELIE

JOTAIKIDO  
ARTS  
MARTIAUX\*/  
INITIATION  
AU TAI-CHI  
ET QI GONG  
(parents et  
enfants)  
12:30 – 14:00  
IOAN OPRUT

## DIMANCHE

SUPER  
WORKOUT  
10:00 – 11:30  
SÉBASTIEN

\*JOTAIKIDO ARTS MARTIAUX Les enfants sont admis dans les classes d'arts martiaux lorsqu'ils accompagnent un adulte. Children are admitted to the Martial Art classes when accompanied by an adult.  
\*CROSS TRAINING FFL Cours intense qui vous permettra d'améliorer votre force, votre vitesse et votre puissance. Entraînement de base cardiovasculaire et musculaire (sauts et course).

# tongym.com