

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Top Ride 6h30	X55 6h30	Top Ride 6h30	X55 6h30	Top Ride 6h30		
Power 7h	Hyper C 7h30	Power 7h	Hyper C 7h30	Power 7h		
X55 8h	Top Ride 8h00	X55 8h	Top Ride 8h00	X55 8h	X55 8h	Top Ride 8h
Pro-Design 9h00-10h00 Marie	Power 9h	Fesse de fer 9h00-10h00 Marie	Power 9h	Fesse de fer 9h00-10h00 Marie	Pro-Spin 9h00-10h00 Céline	Hyper C 8h30
Pro-Souplesse 10h-11h Marie	Zumba 10h00-11h00 Mylène	Acti-Yoga 10h-11h Marie	Zumba 10h00-11h00 Mylène	Pro-Souplesse 10h-11h Marie	Beat 10h-11h Caroline	X55 9h
Mega Danz 11h15	Oxygeno 11h15	Oxygeno 11h15	Mega Danz 11h	Oxygeno 11h15	Zumba 11h-12h00 Caroline	Fight Do 10h
Top Ride 12h	Power 12h15	Mega Danz 12h15	X55 12h15	Top Ride 12h		Oxygeno 11h
Hyper C 12h30				Hyper C 12h30		
Eleven 13h	Fight Do 13h	Eleven 13h	Fight Do 13h	Eleven 13h	Mega Danz 13h	
Power 14h	Oxygéno 14h	Top Ride 14h	Oxygéno 14h	Top Ride 14h	Power 14h	
Mega Danz 15h	Eleven 15h	Mega Danz 15h	Eleven 15h	Fight Do 15h	Mega Danz 15h	
Hyper C 16h	Top Ride 16h	Hyper C 16h	Top Ride 16h	Top Ride 16h		
Pro-Spin 16h30-17h30 Céline	Hyper C 16h 30	Pro-Pump 16h30-17h30 Céline	Hyper C 16h 30	Hyper C 16h 30		
Pro-Pump 17h30-18h30 Céline	Pro -Design 17h30-18h30 Céline	Pro- Spin 17h30-18h30 Céline	Fesse de fer 17h30-18h30 Céline	X55 17h		
Pro-Militaire 18h30-19h30 Céline	Zumba 18h30-19h30 Dayana	Acti-Zen 18h45-19h45 Laurie	Zumba 18h30-19h30 Dayana	Fight Do 18h		
Yoga Bonne nuit 19h30-20h30 J-F	Fight Do 20h	Mega Danz 20h	Fight Do 20h			
Oxygeno 21h	Mega Danz 21h	Oxygeno 21h	Mega Danz 21h			

Pro-Spin est un cours en groupe sur vélo stationnaires qui permet d'améliorer notre capacité cardio-vasculaire et notre endurance musculaire sur de la musique rythmée. L'intensité peut facilement s'adapter en fonction de notre condition physique.

Acti-Step est un cours qui allie cardio-vasculaire, musculation, sans négliger la coordination des bras avec les jambes. Ce cours s'articule autour d'un step et présente des séquences de pas variés sous une musique entraînante. Venez vivre l'expérience!

Pro-Souplesse est accessible à tous! Ce cours améliore la flexibilité en exécutant une variété d'exercices d'étirements dans une ambiance musicale de détente. À adopter!!

Pro-Pump utilise les barres et disques de poids pour sculpter, tonifier et renforcer le corps tout entier. Sous la formule : une chanson, un groupe musculaire et l'effet répétitions, l'instructeur vous amène à vous dépasser!

Beat est un cours de moyenne intensité. Sous forme de chorégraphie, à l'aide de baguettes de percussion, le participant entre dans la peau d'une vedette rock. Ce cours vous permettra de travailler à la fois votre cardiovasculaire mais aussi de tonifier tout le corps. Du plaisir garanti !

Yoga Bonne Nuit : Axé sur les étirements et la relaxation. Yoga bonne-nuit, favorise le sommeil et améliore la souplesse générale.

Zumba combine la danse, le fitness, le cardio-vasculaire et la coordination sur des rythmes latins et internationaux. C'est un plaisir de voyager à travers plusieurs styles comme le merengue, la salsa, la cumbia et le reggaeton. S'entraîner en s'amusant... Pourquoi pas?

Pro-Design est un cours où l'on utilise des charges légères pour travailler en endurance musculaire et tonifier le corps entier. Un cours complet accessible à tous. Êtes-vous prêt?

Fesse de fer est un mélange parfait de musculation des abdominaux, des fessiers, des jambes et de cardio-vasculaires. Un entraînement dynamique où vous tonifiez votre bas du corps avec efficacité. À mettre à l'horaire!

Pro Stretching favorise les étirements profonds pour des gens désirant faire des gains importants au niveau de la flexibilité.

Acti-Zen: Ce cours met l'accent sur la respiration consciente et contrôlée par la méthode d'oxygénation WIN HOF. Cette technique de respiration profonde enrichie d'affirmations positives et d'exercices de souplesse apaise le mental et apporte le calme intérieur, améliorer le système de santé global. Accessible à tous !

. Pour avoir la description des cours virtuel, rendez-vous sur le site **Radical Fitness.