

PROGRAMMATION ÉTÉ 2020

Du 29 JUIN AU 3 SEPTEMBRE 2020

10 semaines de cours

En salle & en ligne!



LUNDI

12h05 à 12h50

BodySun
(45 min)

Jacinthe

17h20 à 18h20

TABATA

Anne-Marie S-C



MARDI

12h05 à 12h50

Tonus
(45 min)

Anne-Marie S-C

18h45 à 19h45

Zumba

(en salle seulement)

Cathy



MERCREDI

17h15 à 18h15

H.I.I.T.

Jacinthe



INCLUS:

- 1) 10 semaines d'entraînements complets et adaptés, donnés **EN DIRECT** (via des groupes privés Facebook).
- 2) Revisionnement des entraînements quand tu veux.
- 3) Interaction avec ton coach pendant le Direct.
- 4) Groupe de motivation.
- 5) Des rendez-vous chaque semaine qui te donnent l'impression que tout est "normal".