STE-FOY 418-653-3331
2875, boul. Laurier suite D2-150
CHARNY 418-832-4172
9191, boul. du centre Hospitalier
LÉVIS 418-837-1159
170, rte du Président-Kennedy

HIVER 2012 - Ste-Foy

Débutant lundi le 9 janvier 2012

Cours de groupe (aérobie) gratuit avec abonnement

Accès gratuit pour les membres du Maxi-Forme Charny.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MIDI	12h10-12h55 *Body-Bar* Hugo	12h10-12h55 GROUP KICK Colombe	12h10-12h55 GROUP groove Colombe	12h10-12h55 Cross-Training (salle de spinning) Hugo			
MIDI				12h10-13h10 PILATES Élizabeth			
Soirée	*17h15-18h15* GROUP groove Colombe	*17h30-18h30* Cross-Training Hugo	*17h15-18h15* GROUP KICK Aleck				
			19h00-20h00 Cross-Training Hugo				

Vous pouvez réserver votre place à la réception ou en téléphonant au 418 653-3331

Notez que des changements peuvent survenir sans préavis, mais que nous faisons notre possible pour vous en aviser à l'avance.

Spinning (cardio-vélo) supplément sur abonnement

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Midi	12h10-12h50 Spinning Richard	12h10-12h50 Spinning Alex	12h10-12h50 Spinning Alex		12h10-12h50 Spinning Alex	
Soirée	17h30-18h30 Spinning Richard			17h30-18h30 Spinning Richard		

Réglements: réservez votre place à la réception et avisez-nous si vous ne pouvez vous présenter à votre cours au 418-653-3331