ZONE PERFORMANCE

HORAIRE D'HIVER 2027

DU 11 JANVIER AU 27 MARS 2027

STRATÉGIE — Bouger intelligemment

MIEUX-ÊTRE — Prendre soin de soi

ÉQUILIBRE — Trouver sa zone optimale

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATINÉE 9H - 13H30		9h30 - 10h30 **MUSCU & CIE** *Vie active & Longévité active*		9h30 - 10h30 **CARDIO HIIT** *Vie active & Longévité active*			
		10h45 - 11h45 **FORCE & ÉQUILIBRE** *Vie active & Longévité active*		10h45 - 11h45 **MUSCU & CIE** *Vie active & Longévité active*			
		12h00 - 13h00 **COMBAT FIT** *Vie active* 12h10 - 12h55 **ZONE NUMÉRIQUE** *Tous*		12h00 - 13h00 **HATHA YOGA** *Vie active & Longévité active*			
APRÈS-MIDI 13H30 - 17H00	13h30 - 14h30 **CARDIO MUSIQUE** *Vie active & Longévité active*		13h30 - 14h30 **SOUPLESSE, FORCE & ÉQUILIBRE** *Vie active & Longévité active*		13h30 - 14h30 **MUSCU & CIE** *Vie active & Longévité active*		
		14h45 - 15h45 **ÉQUILIBRE & CIE** *Vie active & Longévité active*		14h45 - 15h45 **FORCE & ÉQUILIBRE** *Vie active & Longévité active*			
SOIRÉE 17H00 - 22H00	17h45 - 18h45 **CARDIO ESCALIERS** *Vie active & Athlétique*	17h10 - 18h10 **MUSCU & CIE** *Vie active*	17h00 - 18h00 **POWER MUSCU** *Vie active & Athlétique*	17h10 - 18h10 **MUSCU & CIE** *Vie active*	17h10 - 18h10 **MUSCU & CIE** *Vie active & Athlétique*		
		18h20 - 19h20 **CARDIO HIIT** *Vie active & Athlétique*		18h20 - 19h20 **CARDIO HIIT** *Vie active & Athlétique*			
		19h30 - 21h **KICKBOXING** *Vie active & Athlétique*					