

**SALLE D'ENTRAÎNEMENT**

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
8h30-9h30 <b>Cardio-TRX</b> Amélie Martin		8h30-9h30 <b>Cardio-TRX</b> Amélie Martin			9h00-10h00 <b>TRX stretching</b> Élysa Fontaine
	17h30-18h30 <b>Cardio-TRX</b> Amélie Martin	17h30-18h30 <b>Essentrics - Plein air</b> Anne Tsujimoto	17h30-18h30 <b>Cardio-TRX</b> Amélie Martin		



**SALLE DE COURS EN GROUPE**

Cours de 55 minutes / description des cours sur le site

[www.studiodenisestpierre.com](http://www.studiodenisestpierre.com)

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
		9h00-10h00 <b>Essentrics - Plein air</b> Anne Tsujimoto	9h00-10h00 <b>Tabata</b> Anabel Ménard	9h00-10h00 <b>Cardio-Tonus</b> Amélie Martin	
				12h00-13h00 <b>Abdos - Cardio</b> Amélie Martin	10h15-11h15 <b>Pilates</b> Élysa Fontaine
16h30-17h30 <b>Cuisses-Abdos- Fessiers</b> Amélie Martin		16h30-17h30 <b>Zumba</b> Amélie Martin			
17h30-18h30 <b>Bootcamp</b> Amélie Martin		17h30-18h30 <b>Cuisses-Abdos- Fessiers</b> Amélie Martin	17h00-18h00 <b>Essentrics - Plein air</b> Anne Tsujimoto		
18h30-19h30 <b>Yoga - Plein air</b> Anne Tsujimoto	18h30-19h30 <b>Tabata</b> Anabel Ménard	18h30-19h30 <b>Yoga - Pilates - Plein air</b> Anne Tsujimoto			
19h30-20h30 <b>Essentrics - Plein air</b> Anne Tsujimoto					

**\*\*\* Nouveau - Nouveau \*\*\*  
Plateforme plein air**

**NOUVEAUX TARIFS**

**NOUVEL EMPLACEMENT**