

COURS DE SPINNING

LUNDI

16h30 à 17h15 Spin débutant
17h30 à 18h30 Spin intermédiaire

MARDI

12h00 à 13h00 Spin intermédiaire
16h30 à 17h30 Spin intermédiaire
17h45 à 18h30 Spin débutant
18h45 à 20h00 Spin virtuel

MERCREDI

16h30 à 17h45 Spin virtuel
18h00 à 19h00 Spin intermédiaire

JEUDI

12h00 à 13h00 Spin intermédiaire
16h30 à 17h30 Spin intermédiaire
17h40 à 18h25 Spin débutant
18h30 à 19h45 Spin virtuel

VENDREDI

16h30 à 17h45 Spin virtuel

SAMEDI

10h15 à 11h00 Spin débutant

*L'horaire est sujet à changements selon le nombre d'inscriptions.
Pour connaître le nom des entraîneurs et avoir les informations à jour,
veuillez consulter notre site Internet de façon régulière.*

COURS DE GROUPE

LUNDI

12h00 à 13h00 Body sculpt
18h30 à 19h30 Fesses de fer
19h30 à 20h30 Pilates

MARDI

09h00 à 10h00 Pilates
10h00 à 11h00 Stretching
17h30 à 18h30 Body sculpt
18h30 à 19h30 Danse aérobique

MERCREDI

12h00 à 13h00 Power pump
19h00 à 20h00 Danse aérobique
20h00 à 21h00 Step

JEUDI

09h00 à 10h00 Musc. stretching
16h30 à 17h30 Danse aérobique
17h30 à 18h30 Power pump

COURS DE BOXE

LUNDI

09h00 à 10h00 Cardio kick-boxing
09h00 à 10h00 Boxe libre
16h00 à 19h30 Boxe récréative,
compétitive et libre

MARDI

09h00 à 11h00 Boxe libre
14h30 à 15h30 Cardio-boxe
14h30 à 15h30 Boxe libre
17h30 à 19h30 Boxe récréative,
compétitive et libre
19h30 à 20h30 Cardio kick-boxing

MERCREDI

10h00 à 11h00 Boxe libre
10h00 à 11h00 Cardio-boxe
16h00 à 19h30 Boxe récréative,
compétitive et libre

Club de boxe SuperForme



JEUDI

09h00 à 10h00 Cardio kick-boxing
09h00 à 10h00 Boxe libre
14h30 à 15h30 Cardio-boxe
14h30 à 15h30 Boxe libre
17h30 à 19h30 Boxe récréative,
compétitive et libre

VENDREDI

09h00 à 11h00 Boxe libre
16h00 à 18h00 Boxe récréative,
compétitive et libre

SAMEDI

09h00 à 10h00 Cardio kick-boxing

*Nous sommes situés au
230, boul. St-Joseph Ouest
Suite 100 à Drummondville
(édifice Leclerc Assurances)*