Tennis 13 Fitness

HORAIRE

COURS FITNESS DE GROUPE

AUTOMNE 2026 - Débute le 10 septembre 2026

MIS À JOUR LE 5 OCT.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 H 00 - 10 H 00 **CARDIO TONING** STÉPHANIE	8 H 00 - 9 H 00 **PILATES** STÉPHANIE	8 H 30 - 9 H 30 **★CROSS TRAINING★** ORLANDO	9 H 00- 10 H 00 **EXENTRICS** ANDRÉ	8 H 30 - 9 H 30 **CIRCUIT** ORLANDO	9 H 00 - 10 H 00 **SPINNING** ALEXANDRA	8 H 30 - 9 H 30 **SPINNING** ATHINA
10 H 05 - 11 H 05 **ÉTIREMENTS** STÉPHANIE	9 H 00 - 10 H 00 **CARDIO TONING** STÉPHANIE	9 H 45 - 10 H 45 **ÉTIREMENTS** ANDRÉ	10 H 00 - 11 H 00 **HATHA YOGA** DAPHNÉE	9 H 30 - 10 H 30 **ZUMBA** RICHEL	8 H 50 - 9 H 50 **YOGA POUR TOUS** ÉLISA	9 H 00 - 10 H 00 **YOGA** ALEXIA
10 H 00 - 11 H 00 **ZUMBA** RICHEL	9 H 00 - 10 H 00 **YOGA** STELLA		10 H 00 - 11 H 00 **ZUMBA** RICHEL	9 H 35 - 10 H 35 **SPINNING** ALEXANDRA	9 H 30 - 10 H 30 **★INTERVALLES★** MAGALIE	9 H 30 - 10 H 30 **★INTERVALLES★** MAGALIE
11 H 00 - 11 H 30 **TONING** RICHEL	10 H 00 - 11 H 00 **MISE EN FORME** AMBER			10 H 30 - 11 H 30 **HATHA YOGA** DAPHNÉE	10 H 00 - 11H 00 **PILATES AU SOL** STÉPHENIE J.	10 H 30 - 11 H 00 **ABDOS FESSES CUISSES EXPRESS** MAGALIE
	11 H 00 -12 H 00 **ZUMBA** NATHALIE	16 H 30 - 17 H 30 **★INTERVALLES★** MAGALIE	17 H 15 - 18 H 15 **STRONG FIT** MÉLISSA		10 H 30 - 11 H 00 **ABDOS FESSES CUISSES EXPRESS** MAGALIE	11 H 00 - 12 H 30 **ZUMBA FITNESS TONING** NATHALIE
16 H 30 - 17 H 30 **★INTERVALLES★** MAGALIE	16 H 30 - 17 H 15 **DUO SPINNING** MAGALIE	17 H 30 - 18 H 00 **PILATES FITNESS EXPRESS** MAGALIE	18 H 15 - 19 H 15 **PILATES AU SOL** JULIA		11 H 00 - 12 H 00 **PILATES AU SOL** STÉPHENIE J.	
17 H 30 - 18 H 00 **PILATES FITNESS EXPRESS** MAGALIE	17 H 15 - 18 H 00 **BODY SCULPT** MAGALIE	18 H 00 - 19 H 00 **SPINNING** JESSICA	18 H 00 - 19 H 00 **SPINNING** GENEVIEVE		11 H 00 - 12 H 15 **ZUMBA FITNESS TONING** NATHALIE	
18 H 00 - 19 H 00 **★BOOTCAMP★** DUMAS	17 H 45 - 18 H 45 **ÉLECTROSPIN** FRÉDÉRIC	18 H 00 - 19 H 00 **★BOOTCAMP★** DUMAS	19 H 15 - 20 H 15 **ZUMBA** NATHALIE	18 H 00 - 19 H 00 **★AFTER HOURS HIIT★** DUMAS		
18 H 00 - 19 H 00 **SPINNING CANDLE LIGHT** TANYA	18 H 00 - 19 H 00 **PILATES AU SOL** STÉPHÉNIE	18 H 00 - 19 H 00 **YOGA ÉTIREMENTS** ÉLISA	20 H 15 - 21 H 15 **PILATES AU SOL** JULIA	19 H 00 - 20 H 30 **PARTY ZUMBA** NATHALIE		
18 H 00 - 19 H 30 **HATHA FLOW** ÉLISA	19 H 00 - 20 H 00 **HATHA YOGA** ALEXIA	19 H 00- 20 H 00 **YIN YOGA** ÉLISA				
19 H 00 - 20 H 15 **ZUMBA** SABINE	19 H 00 - 20 H 30 **ZUMBA FITNESS TONING** NATHALIE	19 H 00 - 20 H 15 **ZUMBA** SABINE				

RESTEZ CONNECTÉ

Joignez notre groupe Facebook et restez à l'affût de toute modification et nouveauté.

SCANNEZ LE CODE QR

RESPONSABLE : MAGALIE.BOURGEOIS@TENNIS13.COM

LÉGENDE

SALLE D'AÉROBIE	SALLE DE YOGA	SALLE DE SPINNING

★ Cours demandant une bonne base d'endurance et de force musculaire

450-687-9913 INFO@TENNIS13.COM TENNIS13.COM

DESCRIPTIONS

COURS FITNESS DE GROUPE

AUTOMNE 2026

MIS À JOUR LE 5 OCT.

ABDOS-FESSES CUISSES Entraînement aérobique et musculaire ciblant les muscles abdominaux, fessiers et des cuisses.	**PILATES FITNESS EXPRESS** 30 minutes d'exercices de musculation inspirés de mouvements de Pilates.
BODY SCULPT Entraînement musculaire utilisant un ballon, des élastiques et de petits poids afin de raffermir l'ensemble du corps.	**PILATES** Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux, au bon équilibre du corps, à une bonne posture et à diminuer les douleurs au dos.
BOOTCAMP ★ Entraînement intensif en puissance, vitesse et endurance visant à outrepasser vos capacités musculaires et cardiovasculaires.	**SPINNING** Entraînement dynamique de haute intensité sur vélo stationnaire.
CARDIO TONING Combinaison de mouvements cardiovasculaires et de tonification musculaire visant à améliorer la santé cardiovasculaire et augmenter la force et l'endurance.	**STRONG FIT** Entraînement complet du corps axé sur le développement de la force et de la masse musculaire.
CROSS TRAINING ★ Entraînement fonctionnel sollicitant l'ensemble des muscles via différents exercices de renforcement musculaire.	**TONING** Tonification et renforcement musculaire en utilisant des poids libres, des bandes de résistance et des exercices au poids du corps.
ÉLECTROSPIN Cours cardio sur vélo stationnaire accompagné de musique électronique.	**YOGA** Un cours conçu pour améliorer la flexibilité dans un état de calme en utilisant des postures de yoga.
ÉTIREMENT / STRETCHING Série d'exercices pour améliorer la flexibilité et la mobilité.	**YOGA ÉTIREMENTS** Pratique de yoga qui se concentre sur l'étirement des muscles et des articulations visant à améliorer la flexibilité et réduire les tensions musculaires.
EXENTRICS Classe de renforcement musculaire combinant des mouvements de tai-tai-chi, de yoga et des étirements visant à améliorer la souplesse et l'équilibre.	**YOGA HATHA** Enchaînement de postures (asanas), de techniques de respiration (pranayamas) et introduction à la méditation.
HIIT ★ Entraînement à haute intensité cardiovasculaire utilisant une approche de mouvements fonctionnels pour travailler l'ensemble du corps.	**ZUMBA** Entrainement complet, dont le rythme varie, visant à tonifier les muscles tout en brûlant des calories.
INTERVALLES ★ Séquence de travail cardio demandant peu de coordination, en alternance avec des exercices musculaires.	**ZUMBA FITNESS TONING** Routine de zumba avec l'utilisation de petits poids afin de travailler davantage le renforcement musculaire.
MISE EN FORME Séance d'entrainement complète combinant exercices de cardio, musculation et flexibilité afin d'améliorer la condition physique globale.	**ZUMBA PARTY** Séance festive de zumba.

★ Cours demandant une bonne base d'endurance et de force musculaire

RESPONSABLE :
MAGALIE.BOURGEOIS@TENNIS13.COM