

HORAIRE STUDIO FIT

1er sept. au 31 déc. 2026

* Les inscriptions pour le cours ayants un * se font en ligne via notre site web. *Cliquez acheter/programmes et événements.*

** circuit junior du 19 sept au 6 déc. 2026.*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Open FIT 6h à 8h	Karine **Total FIT** 6h15 à 7h15	**Open FIT** 6h à 8h	Ariane/Gen **Total FIT** 6h15 à 7h15	**Open FIT** 6h à 8h	**Open FIT** 7h à 7h45	**Open FIT** 7h à 8h45
Open FIT 8h à 10h	Nancy G. **Circuit postnatal** 10h à 11h	**Open FIT** 8h à 10h	Nancy G. **Force fit postnatal** 9h30 à 10h30	**Open FIT** 8h à 10h	Laura G. - Raph - Nancy F. **Power FIT team** 8h à 9h et 9h05 à 10h05	Nicholas - Kevin **HYROX** 9h à 10h
Open FIT 10h à 11h45		**Open FIT** 10h à 11h45	Sébastien **Open FIT supervisé** pour clientèle intermédiaire-avancé 11h à 11h45	**Open FIT** 10h à 11h45	Fred **Total FIT** 10h15 à 11h15	Nicholas ***Circuit junior** 9 à 11 ans 10h30 à 11h15
Sam **Force & Puissance** 12h à 12h55	Instructeur variable – voir l'horaire en ligne **Total FIT** 12h à 12h55	Rebecca **Power fit** 12h à 12h55	Sébastien **Total FIT – Team wod** 12h à 12h55	Gilles **Total – FIT** 12h à 12h55	Marie-France T. ***Circuit junior** 6 à 8 ans 11h30 à 12h15	Laura S. **Gymnastique – Force et habiletés** 11h20 à 12h35
	Sports-études 13h à 16h	Sports-études 13h à 16h	Sports-études 13h à 16h	Sports-études 13h à 16h		
Dany **Power FIT** 16h30 à 17h25	Nancy **Power FIT** 16h30 à 17h25 (débute le 1er dec.)	Peach **Cardio FIT** 16h30 à 17h20	Éric Boisvert **Total fit** 16h30-17h20	Stéphanie/Kevin **HYROX** 16h30 à 17h20	**Open FIT** 13h à 15h	**Open FIT** 13h à 15h
Raph **Power FIT** 17h35 à 18h35	Fred **Total FIT** 17h30 à 18h30	Laura S. **Power FIT** 17h30 à 18h30	Démitri **Power FIT Team WOD** 17h30 à 18h30	Dany **Power FIT introduction** 17h30 à 18h45	**Open FIT** 15h à 18h	**Open FIT** 15h à 18h
Karine **Total FIT** 18h45 à 19h45	**Open fit** 19h à 20h	Dany **Total FIT** 18h45 à 19h45	Dahlya **HYROX** 19h à 20h	**Open FIT** 19h à 20h		