



# NETFIT

## GRILLE HORAIRE SESSION HIVER 2026

### COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN LIGNE

COURS EN DIRECT VIA [ZOOM](#)

MOT DE PASSE POUR TOUTES LES RÉUNIONS : **masante26**

**COURS LÈVE-TÔT**  
SÉANCES DE 30 MINUTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7H00		<b>BODY HIIT</b>		<b>CORE GAME</b>	
7H30		<b>BODY STRETCH</b>		<b>PILATES MUTLI PRISME</b>	
8H00	<b>SPINNING</b>		<b>ZUMBA URBAIN</b>		<b>TABATA</b>
8H30	<b>FESSES DE FER</b>		<b>POWER YOGA</b>		<b>BODY BALANCE</b>