



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**

LUNCH SANTÉ

SÉANCES VARIANT ENTRE 25 À 50 MINUTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12H00	PILATES MULTI BALLON		CROSSFIT	PILOXING	ABDOS FESSES EXPRESS
12H15		POWERFIT			
12H30			ABDOS +	BODYFIT	
13H00				AUTO-MASSAGE	