



NETFIT



GRILLEHoraire

SESSION AUTOMNE 2026

COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN LIGNE

COURS EN DIRECT VIA [ZOOM](#)

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

COURS LÈVE-TÔT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
07H00		BODYFIT AVANCÉ		CARDIO MILITAIRE INTER	
07H30		YOGA ATHLÉTIQUE INTER		STRETCHING INTER	
08H00	BOOT CAMP DÉBUTANT		POWER STEP DÉBUTANT		ZUMBA URBAIN DÉBUTANT

LUNCH SANTÉ

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12H00	PILATES AVEC BARRE DÉBUTANT		PILATES AVEC ANNEAU INTER		ABDOS FESSES EXPRESS INTER
12H15		BODY HIIT INTER		BODY PUMP DÉBUTANT	

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION [ZOOM](#) POUR ASSISTER AUX COURS EN DIRECT