

HORAIRE SPÉCIAL RELÂCHE - 5 AU 11 MARS 2018

LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9	SAM. 10	DIM. 11
Entrainement libre*						
6h30 – 12h 16h – 18h	8h – 20h	6h30 – 12h 16h – 18h	8h – 20h	6h30 – 18h	10h – 15h	10h – 15h
Cours à la carte						
SPINNING 6h30 - 7h30 ◆ YOGA 1 10h30 - 11h30 RALLYE PARENTS-ENFANTS 15h - 17h PILATES 15h – 16h ENTRAINEMENT FONCTIONNEL MODÉRÉ 15h – 16h ★ X-TRAINING 18h - 19h ★ X-SPIN 19h15 – 20h15 ★◆	EXPLORATION PHYSIQUE PARENTS-ENFANTS 10h - 11h SPINNING 12h – 13h ◆ YOGA 1 16h – 17h SPINNING 17h15 – 18h15 ◆ YOGA INSPIRATION AHSTANGA 18h30 – 19h30 SPINNING 18h30 – 19h30 ◆	SPINNING 16h – 17h ◆ ÉTIREMENTS ET AUTOMASSAGE 16h30 – 17h30 X-TRAINING 18h - 19h ★ X-SPIN 19h15 – 20h15 ★◆	YOGA 2 12h – 13h X-TRAINING 12h – 13h ★ FELDENKRAIS 16h – 17h SPINNING 18h – 19h ◆ YOGA 1 19h – 20h MONTÉE GUIDÉE À LA FRONTALE DU MONT-SAINTE-ANNE 18h30	SPINNING 6h30 - 7h30 ◆ YOGA MATINAL 8h - 9h	YOGA PARENTS-ENFANTS 10h - 11h YOGA APRÈS-SKI 15h – 16h	YOGA APRÈS-SKI 15h – 16h

Cours à la carte

20\$

txs incl.

15\$

Entrainement libre

txs incl.

Horaire sujet à changement. Consultez le site endorphinemsa.com pour les détails. * Salle d'entrainement non disponible pendant les cours marqué d'une ★. Salle de spinning non disponible pendant les cours marqué d'un ◆.

Passez nous voir au pied du Mont-Sainte-Anne, derrière la billetterie, près de la grande horloge.

418 702-1233 endorphinemsa.com



ENDORPHINE