



HORAIRE DES GROUPES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



HORAIRE AUTOMNE 2019

Du 16 Septembre au 10 Décembre 2019

<u>Fitness Centre</u>	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<u>Hours:</u>	7:00am-7:45am BOOTCAMP		7:00am-7:45am BOOTCAMP		7:00am-7:45am BOOTCAMP		
Lundi - Vendredi 6:30am-10:00pm	Entraînement Groupe <i>Sara T.</i>		Entraînement Groupe <i>Sara T.</i>		Entraînement Groupe <i>Sara T.</i>		
Samedi 9:00am - 9:00pm						10:00am-10:45am AQX AQUAFIT <i>Jess</i>	
Dimanche 10:00am - 8:00pm	12:15pm-12:45pm ZUMBA <i>Catherine</i>	12:15pm-12:45pm VINYASA YOGA <i>Erika</i>	12:15pm-12:45pm ABS CIRCUIT <i>Nick</i>	12:15pm-12:45pm URBAN DANCE <i>Amba</i>	12:15pm-12:45pm SPIN <i>Jared</i>	10:00am-11:00am RIP <i>Sara T.</i>	
<u>Légende Des Classes</u>						12:00pm-1:00pm DEFI TRANSFORMATION <i>Sara A./ Ilse</i>	2:00pm-2:45pm Spin <i>Jared</i>
<u>Drop-in Classes</u> <i>*Inclus tous les types de laissez-passer</i>	5:30pm-6:30pm RIP <i>Darron</i>	6:00pm-7:00pm DEFI TRANSFORMATION <i>Sara A./ Ilse</i>	5:30pm-6:30pm VINYASA YOGA <i>Erika</i>	6:00pm-7:00pm DEFI TRANSFORMATION <i>Sara A./ Ilse</i>	5:30pm-6:30pm ABS CIRCUIT <i>Nick</i>	1:15pm-2:15pm FLOW YOGA <i>Ilse</i>	3:00pm-4:00pm ZUMBA STRONG <i>Amba</i>
Force							
Intervalle Haute intensité							
Chorégraphie cardio							
Tronc/Mobilité	6:45pm-7:45 pm POWER YOGA <i>Darron</i>		6:45pm-7:45pm GROUPE FORCE <i>Nick</i>		6:45pm-7:45pm GROUPE FORCE <i>Nick</i>		4:15pm-5:15pm YING YANG YOGA <i>Erika</i>
Aquaforme		7:15 pm-8:00pm ENTRAINEMENT HIIT <i>Sara A.</i>		7:15pm - 8:00pm BEGINNERS YOGA <i>Ilse</i>			
Yoga							
<u>Préinscription</u>							
<u>Séances</u> <i>*register at Guest Services</i>	7:15pm-8:00pm AQX AQUAFIT <i>Amba</i>		7:15pm-8:00pm AQX AQUAFIT <i>Jess</i>				
Programmes spéciaux							
Entraînement Groupe							

**Les instructeurs sont sujets à changement. Il faut avoir sa carte de laissez-passer pour toutes les séances libres. Veuillez vous présenter au service à la clientèle au moins une heure avant le début d'une séance pour recevoir un laissez-passer .*

