



# HORAIRE DES GROUPES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



**HORAIRE PRINTEMPS 2019**  
**Du 8 Avril au 13 Juillet 2019**

<u>Fitness Centre</u>	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<u>Hours:</u>	7:00am-7:45am <b>BOOTCAMP</b>		7:00am-7:45am <b>BOOTCAMP</b>		7:00am-7:45am <b>BOOTCAMP</b>		
Lundi - Vendredi 6:30am-10:00pm	Entraînement Groupe Sara T.		Entraînement Groupe Sara T.		Entraînement Groupe Sara T.		
Samedi 9:00am - 9:00pm			6:45am-7:30am <b>AQUAFORME</b> Jess			10:00am-10:45am <b>AQUAFORME</b> Jess	
Dimanche 10:00am - 8:00pm	12:15pm-12:45pm <b>ABS CIRCUIT</b> Nick	12:15pm-12:45pm <b>VINYASA YOGA</b> Erika	12:15pm-12:45pm <b>AQUA JOGGING</b> Jess	12:15 pm-12:45 pm <b>ENTRAINEMENT HIIT</b> Nick	12:15pm-12:45pm <b>SPIN</b> Sara T.	10:00am-11:00am <b>RIP</b>	
<u>Légende Des Classes</u>			12:15pm-12:45pm <b>SPIN</b> Sara T.			11:15am-11:45am <b>CARDIO BLAST</b> Sara A.	2:00pm-2:45pm <b>SPIN</b> Sara T.
<u>Drop-in Classes</u> <i>*Inclus tous les types de laissez-passer</i>	5:30pm-6:30pm <b>RIP</b> Darron	6:00pm-7:00pm <b>DEFI</b> <b>TRANSFORMATION</b> Sara A./Ilse	5:30pm-6:30pm <b>VINYASA YOGA</b> Erika	6:00pm-7:00pm <b>DEFI</b> <b>TRANSFORMATION</b> Sara A./ Ilse	5:30pm-6:30pm <b>ABS CIRCUIT</b> Nick	12:00pm-1:00pm <b>DEFI</b> <b>TRANSFORMATION</b> Sara A./ Ilse	4:00pm-5:00pm <b>YING YANG YOGA</b> Erika
<b>Force</b>							
<b>Intervalle Haute intensité</b>							
<b>Chorégraphie cardio</b>							
<b>Tronc/Mobilité</b>	6:45pm-7:45 pm <b>POWER YOGA</b> Darron	Commece 23 Avril	6:45pm-7:45pm <b>GROUPE FORCE</b> Nick	Commece 23 Avril	6:45pm-7:45pm <b>GROUPE FORCE</b> Nick	Commece 23 Avril	
<b>Aquaforme</b>		6:30pm-7:15pm <b>AQUAFORME AQX</b> Jess		6:30pm-7:15pm <b>AQUAFORME AQX</b> Jess		1:15pm-2:15pm <b>FLOW YOGA</b> Ilse	
<b>Yoga</b>							
<u>Préinscription</u>							
<u>Séances</u>							
<i>*register at Guest Services</i>		7:15 pm-7:45 pm <b>ENTRAINEMENT HIIT</b> Sara A.		7:15pm - 7:45pm <b>YIN YOGA</b> Ilse			
<b>Programmes spéciaux</b>							
<b>Entraînement Groupe</b>							

*\*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.*

