



# HORAIRE DES GROUPES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



**HORAIRE D'HIVER 2019**  
**Du 14 janvier au 7 avril 2019**

Fitness Centre	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Hours:</b>		6:45am-7:45am <u>BOOTCAMP</u> Entraînement Groupe Sara T.	6:45am-7:30am <u>AQUAFORME</u> Jess	6:45am-7:45am <u>BOOTCAMP</u> Entraînement Groupe Sara T.			
Lundi - Vendredi 6:30am-10:00pm			12:15pm-12:45pm <u>AQUA JOGGING</u> Jess			10:00am-10:45am <u>AQUAFORME</u>	
Samedi 9:00am - 9:00pm						10:00am-11:00am <u>RIP</u>	
Dimanche 10:00am - 8:00pm	12:15pm-12:45pm <u>ABS CIRCUIT</u> Nick	12:15pm-12:45pm <u>VINYASA YOGA</u> Erika	12:15pm-12:45pm <u>SPIN</u> Sara T.	12:15pm-12:45pm <u>ENTRAINEMENT HIIT</u> Nick	12:15pm-12:45pm <u>SPIN</u> Sara T.	11:15pm-11:45pm <u>AXIS</u>	
<b>Légende Des Classes</b>		4:00pm-4:45pm <u>Sport- Ados (14-18years)</u> Nick					2:00pm-2:45pm <u>SPIN</u>
<b>Drop-in Classes</b> <i>*Inclus tous les types de laissez-passer</i>						12:00pm-1:00pm <u>DEFI</u>	Sara T.
<b>Force</b>	5:30pm-6:30pm <u>RIP</u> Darron	6:00pm-7:00pm <u>DEFI</u>	5:30pm-6:30pm <u>VINYASA YOGA</u> Erika	6:00pm-7:00pm <u>DEFI</u>	5:30pm-6:30pm <u>ABS CIRCUIT</u> Nick	<u>TRANSFORMATION</u> Sara A.	4:00pm-5:00pm <u>YING YANG YOGA</u> Erika
<b>Intervalle Haute intensité</b>		<u>TRANSFORMATION</u> Sara A.		<u>TRANSFORMATION</u> Sara A.			
<b>Chorégraphie cardio</b>						1:15pm-2:15pm <u>TABATA TRAINING</u> Sara A.	
<b>Tronc/Mobilité</b>	6:45pm-7:45 pm <u>POWER YOGA</u> Darron	6:30pm-7:15pm <u>AQUAFORME AQX</u>	6:45pm-7:30pm <u>GROUPE FORCE</u> Nick	6:30pm-7:15pm <u>AQUAFORME AQX</u>	6:45pm-7:30pm <u>GROUPE FORCE</u> Nick		
<b>Aquaforme</b>						2:30pm-3:30pm <u>FLOW YOGA</u> Ilse	
<b>Yoga</b>							
<b>Préinscription</b>							
<b>Séances</b>		7:15 pm-7:45 pm <u>ENTRAINEMENT HIIT</u> Nick	7:45-8:15pm <u>AXIS</u> Darron				
<i>*register at Guest Services</i>							
<b>Programmes spéciaux</b>							
<b>Entraînement Groupe</b>							
	*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.						

