


HORAIRE DE COURS EN GROUPE

GROUP FITNESS SCHEDULE

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
	7h00-8h00 Flow Yoga Amy ●		7h00-8h00 Flow Yoga Amy ●		9h15-10h30 Flow Yoga Simmi ●	9h45-11h00 Flow Yoga TBD ●
7h00-7h45 Spinning Power Ride 45 Fred ●		7h00-7h45 Spinning Power Ride 45 Nathalie ●		7h00-7h45 Spinning Power Ride 45 Fred ●	10h30-11h50 Spinning Watts Ride 80 Tony ▲	10h00-11h00 Spinning Power Ride 60 Nathalie ●
7h00-8h00 Bartendaz Dazi ●	7h00-8h00 AM Warrior Bootcamp Vanessa ●	7h00-8h00 Boxe-Fit Brent ●	7h00-8h00 AM Warrior Bootcamp Heather ■	7h00-8h00 Bartendaz Dazi ●	10h00-11h00 Warrior Bootcamp Heather ■	
	8h00-9h00 Essentrics Marlène ●		8h00-9h00 Essentrics Marlène ●			
11h00-12h00 Essentrics Annie ●	10h45-11h45 Aerial Fitness Uriel ●	11h00-12h00 Aerial Fitness Nathalie ●	11h00-12h00 Essentrics Barre Gail ●	11h00-12h00 Aerial Yoga TBD ●	11h00-12h00 Essentrics Barre Megan ●	11h00-12h00 Essentrics Rotation TBD ●
					11h00-12h00 Danse Fiesta Uriel ●	11h30-12h30 Bootcamp Vanessa ●
12h00-13h00 Warrior Bootcamp Heather ■	12h15-13h15 Cardio Danse Uriel ●	12h15-13h00 Super Cardio Mix Caroline ■	12h00-13h00 Latin Groove AnaMaria ●	12h00-13h00 Warrior Bootcamp Heather ■	12h00-13h00 Rythmes Fonctionnels Uriel ●	12h00-13h00 Latin Party Carlos ■
12h15-13h15 Vinyasa Flow Melissa ■	12h15-13h15 Vinyasa Flow Melissa ●	12h15-13h15 Pilates Adrienne ●	12h15-13h15 Vinyasa Flow Melissa ■	12h15-13h15 Pilates Adrienne ●	12h00-13h00 Essentrics RRR Megan ●	CLUB DE COURSE AVEC DORYS ● (Extérieur Outdoor): ■ Mar Tues à at McGill 17h45-18h45 ■ Mer Wed à at McGill 12h15-13h15 ■ Jeu Thurs à at Monument sur Parc 12h15-13h15 ■ Jeu Thurs à at McGill sur Parc 17h45-18h45 À confirmer avec Dorys To confirm with Dorys (514) 815-6023
12h15-13h00 Spinning Power Ride 45 Nathalie ●	12h15-13h00 Spinning Intervals 45 Ana ●	12h15-13h00 Spinning Endurance Ride 45 Alexandra ■	12h15-13h00 Spinning Watts Ride 45 Daniel ●	12h15-13h00 Spinning Power Ride 45 Dominic ●		
16h30-17h30 Essentrics RRR Amanda ●					13h00-13h30 HIIT PLYO Tony ●	
17h30-18h30 Pilates Chantal ●	17h30-18h30 Barre Sculpt Alexandria ●	17h30-18h30 Essentrics Barre Gail ●	17h30-18h15 Total Barre Nikki ●	17h30-19h00 Vinyasa Flow Elyse ●	13h30-14h00 CORExpress Tony ●	
17h30-18h30 Latin Booty Uriel ●	17h30-18h30 Boxe-Fit Brent ●	17h30-18h30 Warrior Bootcamp Heather ■	17h30-18h30 Cardio Pop Uriel ●	17h30-18h30 Total Body Sculpt Heather ■	14h00-15h00 Body Bar Ripped Tony ●	
18h30-19h25 Spinning Mountain Climb 55 Tony ●	18h30-19h25 Spinning Power Ride 55 Tony ●	18h30-19h30 Latin Urban Cardio Mix AnaMaria ●			LÉGENDE / LEGEND ✂ Idéal pour les aînés Ideal for seniors ● Recommandé pour débutants Recommended for beginners ● Tous les niveaux All levels ■ Intermédiaire Intermediate ▲ Avancé Advanced ♥ Priorité à l'entraînement cardiovasculaire Cardiovascular training 🦵 Priorité au renforcement musculaire Muscle strengthening training 🧘 Priorité à la souplesse Flexibility training ☔ Cours à l'extérieur sauf en cas de pluie Outdoor class except in case of rain 🎵 Demandez un chanson Song request 📝 Inscription requise Registration: informaa@clubsportifmaa.com	
18h30-19h30 Flow Yoga Marion ●	18h30-20h00 Ballet Andrei ■	18h30-19h30 Flow Yoga Marion ●	18h30-19h30 Yoga Alejandro ●			
18h30-19h30 Total Body Sculpt Heather ●	18h30-19h30 Latin Urban Cardio Mix AnaMaria ●	18h30-19h30 Booty Absession Vanessa ●	18h30-19h30 Body Bar Ripped Tony ●	18h30-19h30 Boxe-Fit Brent ●		
19h30-20h30 Ariel Fitness Uriel ●						
 CLUB SPORTIF MAA MONTREAL		Code de couleur et lieu des studios : Color code and location of studios:		Studio Essentrics : 3431, rue Stanley Studio Hôtel Omni : 1050, rue Sherbrooke O., 3e étage Studio Hôtel Delta : 475, avenue du Président-Kennedy		L'horaire des cours est sujet à changements sans préavis. Veuillez vérifier l'horaire à la réception du club ou à : Class schedule is subject to change without notice. Please check for any changes at the Front Desk or at : www.clubsportifmaa.com