

# Horaire de cours en groupe

Du 14 avril au 22 juin 2009

# Group Fitness Schedule

From April 14 to June 22, 2009

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
	10h30 - 11h30 Aquaforme Gaëlle ✂	6h30 - 7h15 Spinning Tout Terrain 45 Yaron ■	10h30 - 11h30 Aquaforme Gaëlle ✂		9h30 - 11h00 Spinning Endurance 90 Tony ▲	10h30 - 11h30 Spinning Tout Terrain 60 Mat ■
	<b>INFO</b> 11h00 - 12h00 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Shelly ■ Session : 14 mars - 24 mai	7h30 - 8h30 Power Yoga Melissa ■			<b>INFO</b> 10h00 - 11h00 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Suaad ■ Session : 9 mai - 21 juin	
10h15 - 11h15 Vive La Forme! Keep Fit Miel ✂	12h00 - 13h00 Cardio-Danse Uriel ●	10h30 - 11h30 Vive La Forme! Keep Fit Paulina ✂	11h30 - 12h15 Total Body Sculpt Suaad ■		11h00 - 12h30 Cardio-Danse Extra Uriel ●	<b>INFO</b> 11h30 - 12h30 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Suaad ■ Session : 9 mai - 21 juin
<b>INFO</b> 11h00 - 12h00 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Pauline ■ Session : 14 avril - 22 juin	12h15 - 13h05 Power Pump Shelly ■	12h00 - 13h00 Jazz Workout Chantal ●	12h15 - 13h15 Hip Hop Abs Suaad ●		11h00 - 12h00 Classical Stretch Samantha ●	Running Club Dorys ● (514) 845-2233 X 602 <i>pour savoir à quelle heure to find out at what time</i>
12h15 - 13h00 BOSU Circuit Shelly ■	12h15 - 13h15 Vinyasa Flow Melissa W. ■	12h15 - 13h00 ❖ Super "Spring Mix" Caroline L. ●	<b>INFO</b> 12h15 - 13h00 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Shelly ■ Session : 24 mai - 6 sept	12h15 - 13h00 Total Cardio Burn Shelly ■	<b>INFO</b> 11h00 - 12h00 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Suaad ■ Session : 9 mai - 21 juin	
12h15 - 13h15 Classical Stretch Miranda ●	12h15 - 13h00 Spinning Intervals 45 Justine ■	12h15 - 13h15 Classical Stretch Miranda ●	12h15 - 13h15 Vinyasa Flow Melissa W. ■	12h15 - 13h15 Classical Stretch Miranda ●	12h15 - 13h00 BodyBlast Tony ■	
12h15 - 13h00 Spinning Tout Terrain 45 Teresa ■	<b>INFO</b> 13h15 - 14h15 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Uriel ■ Session : 14 avril - 22 juin	12h15 - 13h00 Spinning "RockRide" 45 Lee Anne ■	12h15 - 13h00 Spinning "CardioRide" 45 Teresa ■	12h15 - 13h00 Spinning "RoadRacing" 45 Lee Anne ■	<b>INFO</b> 13h00 - 14h00 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Uriel ■ Session : 24 mai - 6 sept	
	<b>INFO</b> 16h30 - 17h30 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Pauline ■ Session : 9 mai - 21 juin	12h15 - 13h15 Running Club Dorys ■	<b>INFO</b> 13h15 - 14h00 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Shelly ■ Session : 14 avril - 22 juin	12h15 - 13h15 Ballet-Booty Melissa ●	13h05 - 14h45 Spin/Abs 90 Tony ■	
17h30 - 18h30 Pilates Sarah ●	17h30 - 18h30 Running Club Dorys ■	17h30 - 18h30 Pilates Stephanie ●	17h30 - 18h30 Running Club Dorys ■	17h30 - 19h00 Vinyasa Flow Melissa W. ■	14h10 - 14h45 AbBlast Tony ■	
17h30 - 18h30 Total Body Sculpt Pauline ■	17h30 - 18h30 Yoga Cindy ●	17h30 - 18h30 Zumba Cardio-Danse Nikki ●	17h30 - 18h30 Classical Stretch Samantha ●	18h00 - 19h30 Danse contemporaine Julio ●	16h00 - 17h30 Power Yoga Teri ■	
17h45 - 19h00 Afro-Latin Julio ●	17h30 - 18h30 Hip Hop Abs Suaad ●	<b>INFO</b> 17h30 - 18h30 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Uriel ■ Session : 24 mai - 6 sept	17h30 - 18h30 Total Body Sculpt Nicolas ●	<b>Légende / Legend</b> ✂ Idéal pour les aînés / Ideal for seniors ● Tous les niveaux / All levels ■ Intermédiaire / Intermediate ▲ Avancé / Advanced ❖ Un cours différent chaque semaine; vérifiez à la réception. A different class each week; check at the Front Desk.  Frais et inscription sont exigés pour ce cours. Cost and registration is required for this class. Contactez/contact: Nathalie Lambert (514) 845-2233 poste 231.  Studio 1 - RC/main floor Studio 2 - 2e étage/2nd floor Studio 3 - 2e étage/2nd floor Studio 4 - 2e étage/2nd floor Piscine- y accéder par les vestiaires Pool - accessed through the locker rooms Extérieur/Outdoor  Vous devez réserver pour les cours de Spinning à la réception./ You must sign up for Spinning classes at the Front Desk.		
<b>INFO</b> 18h30 - 19h30 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Uriel ■ Session : 14 avril - 22 juin	17h45 - 18h45 Circuit Bootcamp Pauline ■	18h30 - 19h30 Hatha Yoga Maggie ■	17h30 - 18h30 Cardio-Danse : Uriel ●  18h30 - 20h00 Chorégraphie : Uriel ■			
18h30 - 19h30 Ashtanga Yoga Cindy ■	18h30 - 20h00 Ballet Andrey ●	18h30 - 19h30 Cardio Kickboxe Pauline ●	18h30 - 19h30 Yoga-Pilates Cindy ●			
18h30-20h00 Spinning Endurance 90 Tony ▲	18h30 - 19h30 Spinning Montagne 60 Jami ■	18h30 - 19h30 Spinning Tout Terrain 60 Teresa ■	18h30 - 19h15 Cardio BOSU Tony ●			
19h00 - 20h30 Danses sociales er latines Tomasz ■	18h30 - 19h30 Classical Stretch Samantha ●	18h30 - 20h00 Sexy Dance Nikki ●	19h15 - 20h00 Abdo plus! Tony ●			
<b>INFO</b> 19h30 - 20h30 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Uriel ■ Session : 14 avril - 22 juin	<b>INFO</b> 18h45 - 19h45 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Pauline ■ Session : 24 mai - 6 sept	<b>INFO</b> 19h30 - 20h30 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Pauline ■ Session : 14 avril - 22 juin	<b>INFO</b> 20h00 - 21h00 Jukari Fit to Fly <sup>MC</sup> Uriel ■ Session : 14 avril - 22 juin			

2070, rue Peel, Montréal  
(514) 845-2233 poste 0  
www.clubsportifmaa.com  
Membre du Groupe Cambridge

