

# COURS EN PERSONNE ET EN MODE VIRTUEL IN-PERSON AND VIRTUAL CLASSES



CLUB SPORTIF

## HORAIRE DU PRINTEMPS 2022 | 2022 SPRING SCHEDULE

Dès le 16 mai 2022 | As of May 16, 2022

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
		7h00-8h00 Bartendaz Dazl	7h30-8h15 Spinning Power Ride Fred	8h05-8h45 Athletic Workout Vanessa	9h30-10h30 Essentrics Lise-Ann	9h00-9h55 Flow Yoga Alejandro
	11h30-12h30 Cardio Danse Uriel	11h00-12h00 Essentrics Ellyn		11h00-12h00 Essentrics Sumara	10h00-11h00 Spinning Athletic Ride Tony	10h00-10h45 Spinning Power Ride Dominic
12h10-12h55 Spinning Power Ride Nathalie	12h00-12h50 Force 50 Nathalie	11h00-11h55 Aquaerobics Caroline	12h00-13h00 Pilates Adrienne	12h10-12h55 Spinning Power Ride Nathalie	10h30-11h25 Latin Groove AnaMaria	10h00-10h55 Pilates Adrienne
		12h10-12h55 Spinning Watts Ride Nathalie	12h00-12h45 Bootcamp Vanessa	12h15-13h00 Total Sculpt Caroline	11h30-12h30 Total BodyBar Tony	11h05-12h05 Bootcamp Vanessa
		12h15-13h00 Total Sculpt Caroline			<b>LÉGENDE   LEGEND:</b> Cours en personne   In-person class Cours virtuel   Virtual class Nouveauté : cours/heure/instructeur New: class /time/instructor Cours donné dans la piscine extérieure Class given in the exterior pool LL Cours donné dans le Studio LL Class given in the LL Studio Cours donné dans le Studio de Spinning Class given in the Spinning Studio	
17h25-18h30 Pilates Chantal	18h00-18h45 Spinning Fusion Ride Tony	17h25-18h10 L1FT Yelitzta	17h25-18h25 Latin Groove AnaMaria	17h30-18h30 Cardio Danse Uriel		
17h30-18h15 Athletic Workout Vanessa			18h30-19h30 Sculpt & CoreXpress Tony			
18h30-19h30 Cardio Danse Uriel						

### FRAIS (taxes en sus) : ABONNEMENT MENSUEL À 99 \$

- Accès illimité à tous les cours en personne et en mode virtuel
- Accès au Club et à la piscine

### FORFAITS À LA CARTE (taxes en sus) :

- Cours en personne (comprends l'accès au Club et à la piscine) :  
1 cours 25 \$ | 5 cours 100 \$ | 10 cours 150 \$
- Cours virtuel : 10 \$ par cours

### INSCRIPTION ET ACCÈS AUX COURS :

Téléchargez l'application MAA (APP STORE | GOOGLE PLAY)  
ou la version web sur notre site à [www.clubsportifmaa.com](http://www.clubsportifmaa.com)

### FEES (plus taxes): MONTHLY MEMBERSHIP AT \$99

- Unlimited access to all in-person and virtual classes
- Access to the Club and pool

### À LA CARTE PACKAGES (plus taxes):

- In-person classes (includes access to the Club and pool):  
1 class \$25 | 5 classes \$100 | 10 classes \$150
- Virtual classes : \$10 per class

### REGISTRATION AND ACCESS TO CLASSES:

Download the MAA App (APP STORE | GOOGLE PLAY) or the web version  
on our website at [www.clubsportifmaa.com](http://www.clubsportifmaa.com)

MAA CLUB SPORTIF - HÔTEL OMNI

1050, rue Sherbrooke O., 3<sup>e</sup> étage | Montréal, QC H3A 2R6 | (514) 845-2233, ext. 0 | [www.clubsportifmaa.com](http://www.clubsportifmaa.com)

# COURS EN PERSONNE IN-PERSON CLASSES



CLUB SPORTIF

## HORAIRE DU PRINTEMPS 2022 2022 SPRING SCHEDULE

Dès le 16 mai 2022 | As of May 16, 2022

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
		<b>11h00-11h55</b> Aquaerobics Caroline	<b>7h30-8h15</b> Spinning Power Ride Fred			<b>9h00-9h55</b> Flow Yoga Alejandro
		<b>11h00-12h00</b> Essentrics Ellyn		<b>11h00-12h00</b> Essentrics Sumara	<b>10h00-11h00</b> Spinning Athletic Ride Tony	<b>10h00-10h45</b> Spinning Power Ride Dominic
<b>12h10-12h55</b> Spinning Power Ride Nathalie	<b>12h00-12h50</b> Force 50 Nathalie	<b>12h10-12h55</b> Spinning Watts Ride Nathalie	<b>12h00-13h00</b> Pilates Adrienne	<b>12h10-12h55</b> Spinning Power Ride Nathalie	<b>10h30-11h25</b> Latin Groove AnaMaria	
		<b>12h15-13h00</b> Total Sculpt Caroline		<b>12h15-13h00</b> Total Sculpt Caroline	<b>11h30-12h30</b> Total BodyBar Tony	
<b>17h25-18h25</b> Pilates Chantal		<b>17h25-18h10</b> L1FT Yelitza	<b>17h25-18h25</b> Latin Groove AnaMaria	<b>17h30-18h30</b> Cardio Danse Uriel		
<b>18h30-19h30</b> Cardio Danse Uriel	<b>18h00-18h45</b> Spinning Fusion Ride Tony		<b>18h30-19h30</b> Sculpt & CoreXpress Tony			
<b>LÉGENDE   LEGEND:</b>				Cours donné dans la piscine extérieure   Class given in the exterior pool		
Cours en personne   In-person class				Cours donné dans le Studio LL   Class given in the LL Studio		
Nouveauté : cours/heure/instructeur   New: class /time/instructor				Cours donné dans le Studio de Spinning   Class given in the Spinning Studio		

### FRAIS (taxes en sus) : ABONNEMENT MENSUEL À 99 \$

- Accès illimité à tous les cours en personne et en mode virtual
- Accès au Club et à la piscine

### FORAITS À LA CARTE (taxes en sus) :

- **Cours en personne** (comprends l'accès au Club et à la piscine) :  
1 cours 25 \$ | 5 cours 100 \$ | 10 cours 150 \$
- **Cours virtual** : 10 \$ par cours

### INSCRIPTION ET ACCÈS AUX COURS :

Téléchargez l'application MAA (APP STORE | GOOGLE PLAY)  
ou la version web sur notre site à [www.clubsportifmaa.com](http://www.clubsportifmaa.com)

### FEES (plus taxes): MONTHLY MEMBERSHIP AT \$99

- Unlimited access to all in-person and virtual classes
- Access to the Club and pool

### À LA CARTE PACKAGES (plus taxes):

- **In-person classes** (includes access to the Club and pool):  
1 class \$25 | 5 classes \$100 | 10 classes \$150
- **Virtual classes** : \$10 per class

### REGISTRATION AND ACCESS TO CLASSES:

Download the MAA App (APP STORE | GOOGLE PLAY) or the web version  
on our website at [www.clubsportifmaa.com](http://www.clubsportifmaa.com)