

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



CLUB SPORTIF

## HORAIRE D'ÉTÉ 2022 | 2022 SUMMER SCHEDULE

Dès le 5 juillet 2022 | As of July 15, 2022

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
		7h00-8h00 Bartendaz Dazl		8h05-8h45 Athletic Workout Vanessa	9h30-10h30 Essentrics Lise-Ann	
		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	12h10-12h55 Spinning Watts Ride Nathalie	12h00-13h00 Pilates Adrienne	12h10-12h55 Spinning Power Ride Nathalie	10h30-11h25 Latin Groove AnaMaria	10h00-10h55 Pilates Adrienne
		12h15-13h00 Total Sculpt Caroline	12h00-12h45 Bootcamp Vanessa	12h15-13h00 Total Sculpt Caroline	11h30-12h30 Total BodyBar Tony	11h05-12h05 Bootcamp Vanessa
17h25-18h30 Pilates Chantal	18h00-18h45 Spinning Fusion Ride Tony	17h25-18h10 L1FT Yelitza	17h25-18h25 Latin Groove AnaMaria	17h30-18h30 Cardio Danse Uriel	LÉGENDE   LEGEND:	
17h30-18h15 Athletic Workout Vanessa			18h30-19h30 Sculpt & Core Express Tony		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 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	
18h30-19h30 Cardio Danse Uriel						

### 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

### 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 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)

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 D'ÉTÉ 2022  
2022 SUMMER SCHEDULE

Dès le 5 juillet 2022 | As of July 5, 2022

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
		11h00-12h00 Essentrics Ellyn LL		11h00-12h00 Essentrics Sumara LL	10h00-11h00 Spinning Athletic Ride Tony 	10h00-10h45 Spinning Power Ride Dominic 
12h10-12h55 Spinning Power Ride Nathalie 	12h00-12h50 Force 50 Nathalie LL	12h10-12h55 Spinning Watts Ride Nathalie 	12h00-13h00 Pilates Adrienne LL	12h10-12h55 Spinning Power Ride Nathalie 	10h30-11h25 Latin Groove AnaMaria LL	
		12h15-13h00 Total Sculpt Caroline LL		12h15-13h00 Total Sculpt Caroline LL	11h30-12h30 Total BodyBar Tony LL	
17h25-18h25 Pilates Chantal LL		17h25-18h10 L1FT Yelitza LL	17h25-18h25 Latin Groove AnaMaria LL	17h30-18h30 Cardio Danse Uriel LL		
18h30-19h30 Cardio Danse Uriel LL	18h00-18h45 Spinning Fusion Ride Tony 		18h30-19h30 Sculpt & Core Express Tony LL			

**LÉGENDE | LEGEND:**

Cours en personne | In-person class

Cours donné dans le Studio de Spinning | Class given in the Spinning Studio

Cours donné dans le Studio LL | Class given in the LL Studio

Nouveauté : cours/heure/instructeur | New: class /time/instructor

Cours donné dans la piscine extérieure | Class given in the exterior pool

## 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

## 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 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)

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)