

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



HORAIRE D'HIVER 2023 | 2023 WINTER SCHEDULE

Dès le 8 janvier 2023 | As of January 8, 2023

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
				8h05-8h45 Athletic Workout Vanessa	9h30-10h30 Essentrics Sumara	
		11h00-12h00 Essentrics Sumara		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 Chantal	12h10-12h55 Spinning Power Ride Nathalie	10h30-11h25 Latin Groove AnaMaria	10h00-11h00 Bootcamp Caroline
12h15-13h00 Total Barre Caroline		12h15-13h00 Total Sculpt Caroline	12h00-12h45 Bootcamp Vanessa	12h15-13h00 BALLATES Carrie	11h30-12h30 Total BodyBar Tony	
17h25-18h30 Pilates Chantal	17h30-18h30 Cardio Danse Uriel	17h30-18h30 Total Barre Nikki	17h25-18h25 Latin Groove AnaMaria	17h30-18h30 Cardio Danse Uriel	LÉGENDE LEGEND: 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	
Dès le 16 janvier 18h30-19h30 Spinning Beat Ride Gustavo	18h00-18h45 Spinning Fusion Ride Tony	18h30-20h00 Ballet Andrei	18h35-19h35 Sculpt & Core Express Tony			

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

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 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

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

COURS EN PERSONNE IN-PERSON CLASSES



CLUB SPORTIF

HORAIRE D'HIVER 2023 2023 WINTER SCHEDULE

Dès le 8 janvier 2023 | As of January 8, 2023

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
		11h00-12h00 Essentrics Sumara LL		11h00-12h00 Essentrics Sumara LL	9h30-10h30 Essentrics Sumara LL	10h00-10h45 Spinning Power Ride Dominic N
12h10-12h55 Spinning Power Ride Nathalie LL	12h00-12h50 Force 50 Nathalie LL	12h10-12h55 Spinning Watts Ride Nathalie LL	12h00-13h00 Pilates Chantal LL	12h10-12h55 Spinning Power Ride Nathalie LL	10h00-11h00 Spinning Athletic Ride Tony LL	10h00-11h00 Bootcamp Caroline LL
12h15-13h00 Total Barre Caroline LL		12h15-13h00 Total Sculpt Caroline LL		12h15-13h00 BALLATES Carrie LL	10h30-11h25 Latin Groove AnaMaria LL	
17h25-18h25 Pilates Chantal LL	17h30-18h30 Cardio Danse Uriel LL		17h25-18h25 Latin Groove AnaMaria LL	17h30-18h30 Cardio Danse Uriel LL	11h30-12h30 Total BodyBar Tony LL	
		17h30-18h30 Total Barre Nikki	17h35-18h20 Spinning Interval Ride Tony LL			
Dès le 16 janvier 18h30-19h30 Spinning Beat Ride Gustavo LL	18h00-18h45 Spinning Fusion Ride Tony LL	18h30-20h00 Ballet Andrei LL	18h35-19h35 Sculpt & Core Express Tony LL			

LÉGENDE | LEGEND:



Cours en personne | In-person 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

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

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

MAA CLUB SPORTIF - HÔTEL OMNI

1050, rue Sherbrooke O., 3^e étage | Montréal, QC H3A 2R6 | (514) 845-2233, ext. 0 | www.clubsportifmaa.com