

# HORAIRE COURS EN GROUPE

## GROUP CLASS SCHEDULE

SESSION D'AUTOMNE 2023 | 2023 FALL SESSION



CLUB SPORTIF

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
		07h15-08h00 <b>POWER RIDE</b> Ekaterina	07h00-08h00 <b>YOGA FLOW</b> Véronique			
					09h30-10h25 <b>ESSENTRICS</b> Kathleen	10h00-11h00 <b>YOGA FLOW</b> Alejandro
		11h00-11h55 <b>ESSENTRICS</b> Sumara	11h00-11h55 <b>PILATES BOSU</b> Chantal	11h00-11h55 <b>ESSENTRICS</b> Sumara	10h00-11h15 <b>ENDURANCE RIDE</b> Tony	10h00-11h00 <b>POWER RIDE</b> Nathalie L.
12h00-13h00 <b>YOGA KATONAH</b> Chelsea	12h00-13h00 <b>PILATES</b> Sasha	12h00-13h00 <b>FUNCTIONAL</b> Erin		12h00-13h00 <b>FLOW YOGA</b> Yaelle	10h30-11h30 <b>TOTAL BARRE</b> Kathleen	10h00-11h00 <b>BOOTCAMP</b> Caroline
12h10-12h55 <b>INTERVALS</b> Nathalie L.	12h10-12h55 <b>BEAT RIDE</b> Kevin	12h10-12h55 <b>INTERVALS</b> Dominic	12h10-12h55 <b>POWER RIDE</b> Ekaterina	12h10-12h55 <b>POWER RIDE</b> Nathalie L.	10h30-11h30 <b>LATIN GROOVE</b> Juan Jose	
12h15-13h00 <b>TOTAL SCULPT</b> Caroline	12h00-12h50 <b>FORCE 50</b> Nathalie L.	12h15-13h00 <b>STEP &amp; SCULPT</b> Caroline	12h00-13h00 <b>JAZZ WORKOUT</b> Chantal	12h15-13h00 <b>STEP IT UP!</b> Caroline	11h35-12h30 <b>TOTAL SCULPT</b> Tony	
12h00-13h00 <b>HIIT CIRCUIT</b> Luis				12h10-13h00 <b>BOOTCAMP</b> Carrie		
17h30-18h30 <b>PILATES</b> Chantal	17h30-18h30 <b>YOGA KATONAH</b> Chelsea	17h30-18h30 <b>ESSENTRICS</b> Dominique	17h30-18h30 <b>PILATES</b> Sasha		<p>Dès le 5 septembre 2023 As of September 5, 2023</p> <p><b>STUDIOS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #A0C0E0; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> VÉLO CITY</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #F0C0A0; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> SERENITY</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #A0D0C0; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> TEMPO</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #C0B0A0; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> PALESTRA</li> </ul> <p><b>MAA CLUB SPORTIF</b> 2070, rue Peel Montréal, QC H3A 1W6 (514) 845-2233, poste 0 infomaa@clubsportifmaa.com www.clubsportifmaa.com</p>	
17h30-18h25 <b>TOTAL SCULPT</b> Niki	17h30-18h25 <b>CARDIO DANSE</b> Uriel	17h30-18h25 <b>DANCEHALL MIX</b> Alejandro	17h30-18h25 <b>CARDIO DANSE</b> Uriel	17h30-18h25 <b>AFRO-FITNESS</b> Lorene		
18h00-19h00 <b>HIIT CIRCUIT</b> Luis				17h30-18h30 <b>FUNCTIONAL</b> Erin		
18h30-19h30 <b>BEAT RIDE</b> Gustavo	18h00-18h45 <b>POWER RIDE</b> Tony	17h30-18h15 <b>INTERVALS</b> Tony	17h30-18h15 <b>BEAT RIDE</b> Linda			
18h30-19h30 <b>TOTAL BARRE</b> Niki	18h30-20h00 <b>BALLET</b> Andrei	18h30-19h30 <b>TOTAL SCULPT</b> Tony	18h30-20h00 <b>BALLET</b> Andrei			
18h35-19h35 <b>YOGA HATHA</b> Nathalie R.	18h35-19h35 <b>STRETCH IT UP!</b> Uriel	18h35-19h35 <b>YOGA FLOW</b> Alejandro	18h35-19h35 <b>TOTAL BARRE</b> Christina			