








# HORAIRE COURS EN GROUPE

## GROUP CLASS SCHEDULE



CLUB SPORTIF

Dès le 17 février 2025 | Starting February 17, 2025

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
	07h00-08h00 <b>HIIT CIRCUIT</b> Luigi	07h15-08h00 <b>POWER RIDE</b> Ekaterina	07h00-08h00 <b>ATHLETIC WORKOUT</b> Luigi	07h00-08h00 <sup>N</sup> <b>HIIT</b> Laura	09h30-10h30 <b>ATHLETIC WORKOUT</b> Jonathan	09h15-10h10 <b>HIIT CIRCUIT</b> Nathalie
07h00-08h00 <b>YOGA HATHA</b> Luigi			07h00-08h00 <b>YOGA FLOW</b> Véronique		09h30-10h25 <b>ESSEINTRICS®</b> Vahé	10h00-11h00 <b>YOGA FLOW</b> Stella
11h00-11h55 <b>STRETCH IT UP!</b> Uriel		11h00-11h55 <b>ESSEINTRICS®</b> Stéphanie	11h00-11h55 <b>STRETCH IT UP!</b> Uriel	11h00-11h55 <b>ESSEINTRICS®</b> Stéphanie	09h30-10h25 <b>TOTAL SCULPT</b> Niki	
		12h00-13h00 <b>BOOTCAMP</b> Laura	11h00-11h50 <b>AQUA-FITNESS</b> Jennifer	12h00-13h00 <b>BOOTCAMP</b> Laura	10h00-11h15 <b>ENDURANCE RIDE</b> Tony	10h30-11h30 <b>POWER RIDE</b> Nathalie
12h00-13h00 <b>YOGA ASHTANGA</b> Ari	12h05-13h05 <b>PILATES</b> Sasha	12h10-13h00 <b>TOTAL BARRE</b> Katie	12h05-13h05 <b>PILATES</b> Chantal	12h05-13h05 <b>FLOW YOGA</b> Ari	10h30-11h30 <b>LATIN GROOVE</b> AnaMaria	10h00-11h00 <b>BOOTCAMP</b> Caroline
12h10-12h55 <b>INTERVALS</b> Nathalie		12h10-12h55 <b>INTERVALS</b> Ekaterina		12h10-12h55 <b>POWER RIDE</b> Nathalie	10h35-11h35 <b>TOTAL BARRE</b> Niki	11h15-12h15 <b>PILATES</b> Chantal
12h15-13h00 <b>TOTAL SCULPT</b> Caroline	12h00-12h50 <b>FORCE 50</b> Nathalie	12h15-13h00 <b>STEP &amp; SCULPT</b> Caroline	12h05-13h05 <b>CARDIO DANSE</b> Uriel	12h15-13h00 <b>STEP IT UP!</b> Caroline	11h35-12h30 <b>TOTAL SCULPT</b> Tony	
12h00-13h00 <b>HIIT CIRCUIT</b> Luigi	12h05-13h00 <b>HIIT</b> Jonathan		12h05-13h00 <b>MEGA HIIT</b> Éli & Jonathan		11h00-12h00 <b>HIIT CIRCUIT</b> Jonathan	
12h10-13h00 <b>BOXE-FIT</b> Harry		12h10-13h00 <b>BOXE-FIT</b> Sofia		12h10-13h00 <b>BOXE-FIT</b> Sofia	11h45-12h45 <b>PILATES</b> Chantal	
		13h05-13h35 <b>FLEX &amp; MOBI</b> Laura		13h05-13h35 <b>FLEX &amp; MOBI</b> Laura	<b>STUDIOS :</b>   <b>ESPACE O</b>  <b>VÉLO CITY</b>  <b>SERENITY</b>  <b>TEMPO</b>  <b>PALESTRA</b>  <b>ZONE-X</b>  <b>L'ARÈNE</b>  <b>N</b> Nouveauté : cours/heure/instructeur New: class /time/instructor  <b>MAA CLUB SPORTIF</b> 2070, rue Peel Montréal, QC H3A 1W6 (514) 845-2233 infomaa@clubsportifmaa.com www.clubsportifmaa.com	
17h30-18h30 <b>PILATES</b> Chantal	17h30-18h30 <b>YOGA POWER</b> Katie	17h30-18h30 <b>ESSEINTRICS®</b> Dominique	17h30-18h25 <b>TOTAL BARRE</b> Christina	17h30-18h30 <b>TOTAL BARRE</b> Carrie		
17h30-18h25 <b>TOTAL SCULPT</b> Niki	17h30-18h25 <b>CARDIO DANSE</b> Uriel	17h30-18h25 <b>LATIN GROOVE</b> AnaMaria	17h30-18h25 <b>CARDIO DANSE</b> Uriel	17h30-18h15 <b>TOTAL SCULPT</b> Jihene		
17h30-18h30 <sup>N</sup> <b>ENDURANCE RIDE</b> Luigi	18h00-18h45 <b>POWER RIDE</b> Tony	17h30-18h15 <b>INTERVALS</b> Tony				
17h30-18h30 <b>BOOTCAMP</b> Jonathan		18h00-19h00 <b>BOXE-FIT</b> Harry	17h30-18h30 <b>BOXE-FIT</b> Luigi			
17h30-18h30 <sup>N</sup> <b>HIIT CIRCUIT</b> Laura	17h30-18h30 <b>HIIT</b> Laura	18h30-19h30 <b>ATHLETIC WORKOUT</b> Luigi				
18h35-19h30 <b>STEP &amp; SCULPT</b> Jihene	18h30-19h30 <b>STRETCH IT UP!</b> Uriel	18h30-19h30 <b>TOTAL SCULPT</b> Tony	18h30-19h30 <b>MAA Combat</b> Jihene			
18h35-19h25 <b>TOTAL BARRE</b> Niki	18h35-20h00 <b>BALLET</b> Andrei	18h35-19h35 <b>YOGA POWER</b> Meryem				