

# HORAIRE COURS EN GROUPE

## GROUP CLASS SCHEDULE



CLUB SPORTIF

Dès le 19 novembre 2025 | Starting November 19, 2025

| Lun/Mon  | Mar/Tues  | Mer/Wed   | Jeu/Thurs                                       | Ven/Fri  | Sam/Sat   | Dim/Sun  |
|--|---|---|---|--|---|--|
|  | 07h00-08h00<br><b>HIIT CIRCUIT</b><br>Luigi         | 07h15-08h00<br><b>ENDURANCE RIDE</b><br>Luigi             | 07h00-08h00<br><b>ATHLETIC WORKOUT</b><br>Luigi | 07h00-08h00<br><b>HIIT</b><br>Laura            | 09h30-10h30<br><b>ATHLETIC WORKOUT</b><br>Guillaume   | 09h15-10h10<br><b>HIIT CIRCUIT</b><br>Nathalie   |
| 07h00-08h00<br><b>YOGA HATHA</b><br>Luigi      |   |   | 07h00-08h00<br><b>YOGA FLOW</b><br>Véronique    | 11h00-11h55<br><b>ESSEINTRICS®</b><br>Sumara   | 09h30-10h25<br><b>ESSEINTRICS®</b><br>Vahé  | 10h00-11h00<br><b>YOGA FLOW</b><br>Stella  |
| 11h00-11h55<br><b>STRETCH IT UP!</b><br>Uriel  | 11h00-12h00<br><b>PILATES</b><br>Sasha              | 11h00-11h55<br><b>ESSEINTRICS®</b><br>Stéphanie           | 11h00-11h55<br><b>STRETCH IT UP!</b><br>Uriel   | 11h00-12h00<br><b>MAA FORCE</b><br>Laura       | 09h30-10h25<br><b>TOTAL SCULPT</b><br>AnaMaria  |  |
|  |   | 12h00-13h00 <sup>N</sup><br><b>HYROX Workout</b><br>Laura | 12h00-13h00<br><b>AQUA-HIIT</b><br>Caroline     | 12h00-13h00<br><b>BOOTCAMP</b><br>Laura        | 10h00-11h15<br><b>ENDURANCE RIDE</b><br>Tony  | 10h30-11h30<br><b>POWER RIDE</b><br>Nathalie   |
| 12h00-13h00<br><b>YOGA ASHTANGA</b><br>Ari     | 12h05-13h05<br><b>ESSEINTRICS®</b><br>Vahé          | 12h10-13h00<br><b>TOTAL BARRE</b><br>Uriel                | 12h05-13h05<br><b>PILATES</b><br>Chantal        | 12h05-13h05<br><b>YOGA FLOW</b><br>Ari         | 10h30-11h30<br><b>CARDIO DANSE</b><br>AnaMaria  | 10h00-11h00<br><b>BOOTCAMP</b><br>Caroline   |
| 12h10-12h55<br><b>INTERVALS</b><br>Nathalie    | 12h00-13h00<br><b>INTVL COURSE/JOG</b><br>Élisabeth | 12h10-12h55<br><b>INTERVALS</b><br>Ekaterina              |   | 12h10-12h55<br><b>POWER RIDE</b><br>Nathalie   | 10h35-11h35<br><b>TOTAL BARRE</b><br>Dahlia   | 11h15-12h15<br><b>PILATES</b><br>Erin  |
| 12h15-13h00<br><b>TOTAL SCULPT</b><br>Caroline | 12h00-12h50<br><b>FORCE 50</b><br>Nathalie          | 12h15-13h00<br><b>STEP &amp; SCULPT</b><br>Caroline       | 12h05-13h05<br><b>CARDIO DANSE</b><br>Uriel     | 12h15-13h00<br><b>STEP IT UP!</b><br>Caroline  | 11h00-12h00<br><b>HIIT CIRCUIT</b><br>Guillaume   |  |
| 12h00-13h00<br><b>MAA FORCE</b><br>Jonathan    | 12h05-13h00<br><b>HIIT</b><br>Jonathan              |   | 12h05-13h00<br><b>HIIT CIRCUIT</b><br>Laura     |  | 11h35-12h30<br><b>TOTAL SCULPT</b><br>Tony  |  |
| 12h10-13h00<br><b>BOXE-FIT</b><br>Harry        |   | 12h10-13h00<br><b>BOXE-FIT</b><br>Sofia                   |   | 12h10-13h00<br><b>BOXE-FIT</b><br>Sofia        | 11h45-12h45<br><b>PILATES</b><br>Dahlia   |  |
|  |   | 13h05-13h35<br><b>FLEX &amp; MOBI</b><br>Laura            |   | 13h05-13h35<br><b>FLEX &amp; MOBI</b><br>Laura |   |  |
| 16h30-17h25<br><b>ESSEINTRICS®</b><br>Sumara   | 17h30-18h30<br><b>YOGA POWER</b><br>Kathia          | 17h30-18h30<br><b>ESSEINTRICS®</b><br>Dominique           | 17h30-18h25<br><b>TOTAL BARRE</b><br>Christina  | 17h30-18h30<br><b>TOTAL BARRE</b><br>Carrie    | <b>ENDROITS LOCATIONS</b><br><b>ESPACE 0</b><br><b>VÉLO CITY</b><br><b>SERENITY</b><br><b>TEMPO</b><br><b>PALESTRA</b><br><b>ZONE-X</b><br><b>L'ARÈNE</b><br><b>EXTÉRIEUR</b><br>RDVS dans le lobby<br>Meet in the lobby<br><br><b>MAA CLUB SPORTIF</b><br>2070, rue Peel, Montréal, QC H3A 1W6<br>(514) 845-2233<br>infomaa@clubsportifmaa.com<br>www.clubsportifmaa.com | <b>NOUVEAUTÉ NEW</b><br><b>N</b><br>Cours/Heure/<br>Instructeur<br>Class/Time/<br>Instructor |
| 17h30-18h30<br><b>PILATES</b><br>Erin          | 17h30-18h25<br><b>CARDIO DANSE</b><br>Uriel         | 17h30-18h25<br><b>CARDIO DANSE</b><br>AnaMaria            | 17h30-18h25<br><b>CARDIO DANSE</b><br>Uriel     | 17h30-18h15<br><b>TOTAL SCULPT</b><br>Jihene   |   |  |
| 17h30-18h25<br><b>TOTAL SCULPT</b><br>Niki     | 17h30-18h30<br><b>HIIT CIRCUIT</b><br>Laura         | 17h30-18h30<br><b>ATHLETIC WORKOUT</b><br>Laura           |   | 17h30-18h30<br><b>MAA FORCE</b><br>Jonathan    |   |  |
| 17h30-18h30<br><b>HIIT CIRCUIT</b><br>Laura    | 18h00-18h45<br><b>POWER RIDE</b><br>Tony            | 17h30-18h15<br><b>INTERVALS</b><br>Tony                   | 17h30-18h15<br><b>BEAT RIDE</b><br>Mathieu      |  |   |  |
| 17h30-18h25<br><b>AQUA-HIIT</b><br>Caroline    | 18h30-19h30<br><b>MAA FORCE</b><br>Laura            | 18h00-19h00<br><b>BOXE-FIT</b><br>Harry                   |   |  |   |  |
| 17h30-18h30<br><b>BOOTCAMP</b><br>Jonathan     | 18h30-19h30<br><b>STRETCH IT UP!</b><br>Uriel       | 18h30-19h30<br><b>TOTAL SCULPT</b><br>Tony                | 18h30-19h30<br><b>MAA Combat</b><br>Jihene      |  |   |  |
| 18h35-19h25<br><b>TOTAL BARRE</b><br>Niki      | 18h35-20h00<br><b>BALLET</b><br>Andrei              | 18h35-19h25<br><b>TOTAL BARRE</b><br>AnaMaria             |   |  |   |  |