

HORAIRE COURS EN GROUPE

GROUP CLASS SCHEDULE



CLUB SPORTIF

Dès le 8 septembre 2026 | Starting September 8, 2026

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
07h00-08h00 YOGA FLOW Luis	07h00-08h00 HIIT CIRCUIT Luis	07h15-08h00 ENDURANCE RIDE Luis	07h00-08h00 ATHLETIC WORKOUT Luis		09h00-10h00 ENT. DE COURSE Élisabeth	
10h00-10h55 TOTAL BARRE Sumara			07h00-08h00 YOGA FLOW Kathia	11h00-11h55 ESSETRICS® Stephanie	09h30-10h30 ATHLETIC WORKOUT Guillaume	09h15-10h10 HIIT CIRCUIT Nathalie
11h00-11h55 STRETCH IT UP! Uriel	11h00-12h00 PILATES Chantal	11h00-11h55 ESSETRICS® Sumara	11h00-11h55 STRETCH IT UP! Uriel		09h30-10h25 ESSETRICS® Vahé	10h00-11h00 YOGA FLOW Stella
12h00-13h00 STRONGHER Laura	12h00-13h00 ENT. DE COURSE Élisabeth	12h00-13h00 HYROX WORKOUT Laura	12h00-13h00 AQUA-HIIT Caroline	12h00-13h00 BOOTCAMP Laura	09h30-10h25 TOTAL SCULPT AnaMaria	10h00-11h00 BOOTCAMP Caroline
12h00-13h00 YOGA ASHTANGA Ari	12h05-13h05 ESSETRICS® Stephanie	12h10-13h00 TOTAL BARRE Uriel	12h05-13h05 PILATES Chantal	12h05-13h05 YOGA FLOW Ari	10h00-11h15 ENDURANCE RIDE Tony	10h30-11h30 POWER RIDE Nathalie
12h10-12h55 INTERVALS Nathalie		12h10-12h55 INTERVALS Ekaterina	12h10-12h55 ENDURANCE RIDE Néomie	12h10-12h55 POWER RIDE Nathalie	10h30-11h30 CARDIO DANSE AnaMaria	
12h15-13h00 TOTAL SCULPT Caroline	12h00-12h50 FORCE 50 Nathalie	12h15-13h00 STEP & SCULPT Caroline	12h05-13h05 CARDIO DANSE Uriel	12h15-13h00 STEP IT UP! Caroline	10h35-11h35 TOTAL BARRE Dahlia	11h15-12h15 PILATES Erin
12h10-13h00 BOXE-FIT Harry	12h05-13h00 HIIT Guillaume	12h10-13h00 BOXE-FIT Sofia	12h05-13h00 HIIT CIRCUIT Laura	12h10-13h00 BOXE-FIT Sofia	11h00-12h00 HIIT CIRCUIT Guillaume	
		13h05-13h35 FLEX & MOBI Laura		13h05-13h35 FLEX & MOBI Laura	11h00-12h00 BOXE-FIT Sofia	
16h30-17h25 ESSETRICS® Sumara	16h15-17h15 FUNCTIONAL Laura	17h30-18h30 ESSETRICS® Sumara	17h30-18h25 TOTAL BARRE Christina	17h30-18h30 TOTAL BARRE Carrie	11h35-12h30 TOTAL SCULPT Tony	
17h30-18h30 PILATES Chantal	17h30-18h30 YOGA POWER Kathia	17h30-18h25 CARDIO DANSE AnaMaria	17h30-18h25 CARDIO DANSE Uriel	17h30-18h15 TOTAL SCULPT Jihène	11h45-12h45 PILATES Dahlia	
17h30-18h25 TOTAL SCULPT Niki	17h30-18h25 CARDIO DANSE Uriel	17h30-18h25 ATHLETIC WORKOUT Laura			ENDROIT LOCATION ESPACE O VÉLO CITY SERENITY TEMPO PALESTRA ZONE-X L'ARÈNE EXTÉRIEUR	
17h30-18h30 HIIT CIRCUIT Laura	17h30-18h30 HIIT CIRCUIT Laura	17h30-18h15 INTERVALS Tony	17h45-18h30 BEAT RIDE Mathieu			
17h30-18h25 AQUA-HIIT Jean-Yves	18h00-18h45 POWER RIDE Tony	18h00-19h00 BOXE-FIT Harry				
		18h30-19h30 HYROX Workout Laura				
	18h30-19h30 STRETCH IT UP! Uriel	18h30-19h30 TOTAL SCULPT Tony	18h30-19h30 MAA Combat Jihene			
18h35-19h25 TOTAL BARRE Niki	18h35-20h00 BALLET Andrei	18h35-19h25 TOTAL BARRE AnaMaria	18h30-19h30 STRETCH Uriel			
					N Nouveauté : cours/heure/instructeur/endroit New: class /time/instructor/location	

CLASSIFICATION DES COURS EN GROUPE CLASSIFICATION OF CLASSES



ENDROIT LOCATION	COURS CLASSES	NIVEAU LEVEL	PRIORISATION DE L'ENTRAÎNEMENT FOCUS AREAS							
			Cardio	Force Strength	Puissance Power	Coordination	Équilibre Balance	Rythme Rhythm	Souplesse Flexibility	Mobilité Mobility
SERENITY	Essentrics	Déb Beg.		+		+	+++		++	+++
	Pilates	Déb Beg.		++			+	++	++	
	Stretch it up!	Déb Beg.							+++	+++
	Yoga Ashtanga	TLN All Lvl.		+		++	+++		+++	+++
	Yoga Flow	TLN All Lvl.		++		++	+++	++	+++	+++
	Yoga Hatha	Déb Beg.		+		++	+++		+++	+++
	Yoga Power	Interm Int.		++		++	+++	++	+++	+++
	Total Barre	TLN All Lvl.	+	++		+++	+++	+++	+	++
	Ballet	Interm Int.	+	+		+++	+++	+++	++	++
PALESTRA	Bootcamp	Interm Int.	++	++	++	++	+			+
	FUNctional	Avancé ADV	+	+++	+++	+++	+	+	++	
ZONE X	StrongHER	TLN All Lvl.	+	+++	+++	+++	+			
	Athletic Workout	Interm Int.	+	+++	++	++	++			
	HIIT Circuit	Interm Int.	++	+++	++	++	++			
	HYROX Workout	Avancé ADV	+++	+++	+++	++	++			
	MAA Force	TLN All Lvl.		+++	+++	++				
VÉLO CITY	Beat Ride	TLN All Lvl.	+++	+	+			+++		
	Endurance Ride	Interm Int.	+++	+	+					
	Intervals	TLN All Lvl.	+++	+	+					
	Power Ride	TLN All Lvl.	+++	+	+					
TEMPO	Flex & Mobi	Déb Beg.							+++	+++
	Force 50	TLN All Lvl.	+	+++	++	++	++			
	Total Sculpt	TLN All Lvl.	++	++		+++	++	+++		
	Cardio Danse	TLN All Lvl.	++			+++	++	+++	+	++
	Step it up!	Interm Int.	++	++	++	+++	+++	+++		
	Sculpt & Step	TLN All Lvl.	++	++	++	+++	+++	+++		
	MAA Combat	Interm Int.	++	+	++	+++	+++	+++	+	++
	Stretch it up!	Déb Beg.							+++	+++
	Bootcamp	Interm Int.	++	++	++	++	+	++		
ARÈNE	Boxe-Fit	TLN All Lvl.	++	++	+++	+++	+++	++		
ESPACE O	Aqua HIIT	TLN All Lvl.	++	++	++	++	++	+++		
EXTÉRIEUR	Ent. de Course	TLN All Lvl.	+++	++	++					

PRIORISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

- +** Travaille modérément la qualité physique
- ++** Travaille bien la qualité physique
- +++** Travaille grandement la qualité
- Ne travaille pas vraiment cette qualité
- TLN Tous les niveaux

FOCUS AREAS

- +** Moderate physical quality
- ++** Good physical quality
- +++** Excellent physical quality
- No physical quality
- TLN All levels

VEUILLEZ NOTER SVP

Tous nos cours sont conçus pour être accessibles et ouverts à tous, cependant, nous recommandons aux personnes très débutantes de commencer par les cours marqués comme débutants.

PLEASE NOTE

All of our classes are designed to be accessible and open to everyone; however, we recommend that brand new beginners start with the classes marked as beginner-level.

INFORMATION

Nathalie Lambert à nlambert@clubsportifmaa.com

MAA CLUB SPORTIF

2070, rue Peel | Montréal, QC H3A 1W6 | (514) 845-2233, ext. 0 | www.clubsportifmaa.com