HORAIRE COURS EN GROUPE
GROUP CLASS SCHEDULE

Dès le 9 novembre 2026 | Starting November 9, 2026

MAA CLUB SPORTIF

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			
10h00-10h55 **TOTAL BARRE** Sumara			07h00-08h00 **YOGA FLOW** Kathia	11h00-11h55 **ESSENTRICS®** Stephanie	09h30-10h30 **ATHLETIC WORKOUT** Guillaume	09h15-10h10 **HIIT CIRCUIT** Nathalie
11h00-11h55 **STRETCH IT UP!** Uriel	11h00-12h00 **PILATES** Chantal	11h00-11h55 **ESSENTRICS®** Sumara	11h00-11h55 **STRETCH IT UP!** Uriel		09h30-10h25 **ESSENTRICS®** 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 **ESSENTRICS®** 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 **ENDRUANCE 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 **ESSENTRICS®** Sumara	16h15-17h15 **FUNCTIONAL** Laura	17h30-18h30 **YOGA FLOW** Stella N	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				
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			

ENDROIT
LOCATION

- ESPACE 0
- VÉLO CITY
- SERENITY
- TEMPO
- PALESTRA
- ZONE-X
- L'ARÈNE
- EXTÉRIEUR

N Nouveauté : cours/heure/instructeur/endroit
New: class /time/instructor/location

CLASSIFICATION DES COURS EN GROUPE
CLASSIFICATION OF CLASSES

CLUB SPORTIF

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 Lvls.		+		++	+++		+++	+++
	Yoga Flow	TLN | All Lvls.		++		++	+++	++	+++	+++
	Yoga Hatha	Déb | Beg.		+		++	+++		+++	+++
	Yoga Power	Interm | Int.		++		++	+++	++	+++	+++
	Total Barre	TLN | All Lvls.	+	++		+++	+++	+++	+	++
	Ballet	Interm | Int.	+	+		+++	+++	+++	++	++
PALESTRA	Bootcamp	Interm | Int.	++	++	++	++	+			+
	FUNctional	Avancé | ADV	+	+++	+++	+++	+	+	++	
ZONE X	StrongHER	TLN | All Lvls.	+	+++	+++	+++	+			
	Athletic Workout	Interm | Int.	+	+++	++	++	++			
	HIIIT Circuit	Interm | Int.	++	+++	++	++	++			
	HYROX Workout	Avancé | ADV	+++	+++	+++	++	++			
	MAA Force	TLN | All Lvls.		+++	+++	++				
VÉLO CITY	Beat Ride	TLN | All Lvls.	+++	+	+			+++		
	Endurance Ride	Interm | Int.	+++	+	+					
	Intervals	TLN | All Lvls.	+++	+	+					
	Power Ride	TLN | All Lvls.	+++	+	+					
TEMPO	Flex & Mobi	Déb | Beg.							+++	+++
	Force 50	TLN | All Lvls.	+	+++	++	++	++			
	Total Sculpt	TLN | All Lvls.	++	++		+++	++	+++		
	Cardio Danse	TLN | All Lvls.	++			+++	++	+++	+	++
	Step it up!	Interm | Int.	++	++	++	+++	+++	+++		
	Sculpt & Step	TLN | All Lvls.	++	++	++	+++	+++	+++		
	MAA Combat	Interm | Int.	++	+	++	+++	+++	+++	+	++
	Stretch it up!	Déb |Beg.							+++	+++
	Bootcamp	Interm | Int.	++	++	++	++	+	++		
ARÈNE	Boxe-Fit	TLN | All Lvls.	++	++	+++	+++	+++	++		
ESPACE O	Aqua HIIT	TLN | All Lvls.	++	++	++	++	++	+++		
EXTÉRIEUR	Ent. de Course	TLN | All Lvls.	+++	++	++					

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