

Hiver/Winter 2019

Horaire des cours | Group Fitness Classes

3 JAN au 7 AVRIL | JAN 3 to APRIL 7

| Lundi Monday | Mardi Tuesday | Mercredi Wednesday | Jeudi Thursday | Vendredi Friday | Samedi Saturday | Dimanche Sunday |
|--|--|--|---|--|--|---|
| <p>9h00-10h00 Brazilian Butt Full body ☀ Joe</p> <p>10h15-11h15 Baladi Sportif ☀ Sami</p> | <p>9h00-10h00 SPINNING NEW ☀ Bruce</p> <p>10h10-11h10 Yoga ☀ Bruce</p> <p>11h20-12h20 Zumba ☀ Yunier</p> | <p>9h15-10h15 Total Body Workout ■ Tiziana</p> <p>10h30-11h30 Pilates ☀ Mary</p> | <p>9h30-10h30 Total Body Blast ■ Tiziana</p> <p>10h45-11h45 Zumba ☀ Yunier</p> | <p>9h30-10h30 H.I.I.T Total Sculpt ☀ Mary</p> <p>10h45-11h45 Pilates Fusion ☀ Mary</p> | <p>9h15-10h15 Pilates Fusion ☀ Mary</p> <p>10h30-11h30 X-FIT ☀ Catia</p> <p>12h15-13h15 Zumba ☀ Lindley</p> | <p>9h10-10h10 H.I.I.T Total Sculpt ☀ Mary</p> <p>10h15-11h15 Yoga ☀ Mary</p> <p>11h25-12h25 Zumba ☀ Lindley</p> |
| <p>17h00-18h00 Spinning ■ Eric</p> <p>18h05-19h05 Zumba ☀ Sami</p> <p>19h10-20h10 Yoga ★ ☀ Bruce</p> | <p>17h00-18h00 H.I.I.T ☀ Nick</p> <p>18h05-19h05 Zumba ☀ Joel</p> <p>19h10-20h10 Yoga New ☀★ Bruce</p> | <p>18h05-19h05 Zumba ☀ Josue</p> <p>19h05-20h05 Total body Workout ☀ Tiziana</p> | <p>18h00-19h00 Functional Fitness Training ☀ Catia</p> <p>19h05-20h05 Spinning ☀ Eric</p> | <p>18h00-19h00 Zumba ☀ Joel</p> <p>19h05-20h05 Surfer Body ☀ Catia</p> | <p>★ = Nombre de places limitée. Prendre un carton de réservation à la réception (premier arrivé, premier servi). <i>Limited space available. Pick up your Reservation Card at the reception (First come, first served).</i></p> <p>☀ = Ouvert à tous <i>All Levels</i> ■ = Intermédiaire <i>Intermediate</i> ◆ = Avancé <i>Advanced</i></p> <p>Un cours pourrait être annulé suite à une participation insuffisante <i>Any class may be cancelled due to poor attendance.</i></p> <p>Pour plus d'informations, communiquez avec Danny – coordonnateur des cours de groupes. <i>For more information please contact Danny – Group Fitness Coordinator.</i></p> | |



@Flex Gym LaSalle



www.flexgym.ca

1130 Dollard, LaSalle, Qc, H8N 2N6

T. 514 595 3539