

Hiver/Winter 2020

Horaire des cours | Group Fitness Classes

3 JAN au 12 AVRIL | JAN 3 to APRIL 12

Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
08h25-08h55 30 Min Spinning ☀ Joe						
9h00-10h00 Brazilian Butt Full body ☀ Joe	9h00-10h00 SPINNING ☀ Bruce	9h15-10h15 Total Body Workout ■ Tiziana	9h30-10h30 Total Body Blast ■ Tiziana	9h15-10h15 H.I.I.T Total Sculpt ☀ Mary	9h15-10h15 Pilates Fusion ☀ Mary	9h00-10h00 H.I.I.T Total Sculpt ☀ Mary
10h15-11h15 Zumba ☀ Lindley	10h10-11h10 Yoga ☀ Bruce	10h30-11h30 Pilates ☀ Mary	10h35-11h35 Zumba ☀ Joannie	10h30-11h30 Pilates Fusion ☀ Mary	10h30-11h30 X-FIT ☀ Catia 12h15-13h15 Zumba ☀ Lindley	10h15-11h15 Yoga ☀ Mary 11h25-12h25 Zumba ☀ Lindley
18h05-19h05 Zumba ☀ Josue 19h10-20h10 Yoga ★ ☀ Bruce	17h00-18h00 H.I.I.T ☀ Nick 18h05-19h05 Spinning ☀ Catia 19h10-20h10 Yoga New ☀★ Bruce	18h05-19h05 Zumba ☀ Josue 19h05-20h05 Total body Workout ☀ Tiziana	18h05-19h05 Functional Fitness Training ☀ Catia	17h00-17h30 30 Min Spinning ☀ Joe 17h35-18h35 Brazilian Butt Full body ☀ Joe	<p>★ = Nombre de places limité. 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