

Automne/Fall 2020

Horaire des cours | Group Fitness Classes`

14 Sept – 20 Dec | Sept 14 – Dec 20

Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
<p>09h00-10h00 Brazilian Butt Full body ☀ Joe</p> <p>10h15-11h15 Total Body Workout ■ Tiziana</p>	<p>09h00-10h00 Spinning/Abs ☀ Joe</p>	<p>9h10-10h10 Total Body Workout ☀ Mary</p> <p>10h30-11h30 Pilates ☀ Mary</p>	<p>09h00-10h00 Brazilian Butt Full body ☀ Joe</p> <p>10h15-11h15 Total Body Workout ■ Tiziana</p>	<p>09h10-10h10 H.I.I.T Total Sculpt ☀ Mary</p> <p>10h30-11h30 YOGA ☀ Mary</p>	<p>09h15-10h15 Pilates Fusion ☀ Mary</p> <p>12h00-13h00 Zumba ☀ Lindley</p>	<p>10h15-11h15 Yoga ☀ Mary</p> <p>11h30-12h30 Zumba ☀ Lindley</p>
<p>18h05-19h05 Zumba ☀ Josue</p> <p>Commence le 5 Octobre</p>	<p>18h05-19h05 H.I.I.T ☀ Nick</p>	<p>18h05-19h05 Zumba ☀ Josue</p> <p>Commence le 7 Octobre</p>	<p>18h05-19h05 Yoga ☀ Mark</p>	<p>18h05-19h05 H.I.I.T ☀ Nick</p>	<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