

# Automne/Fall 2020

Horaire des cours | Group Fitness Classes`

14 Sept – 20 Dec | Sept 14 – Dec 20

| Lundi<br>Monday  | Mardi<br>Tuesday                                       | Mercredi<br>Wednesday  | Jeudi<br>Thursday   | Vendredi<br>Friday  | Samedi<br>Saturday  | Dimanche<br>Sunday  |
|--|--|--|---|---|---|---|
| <p>10h15-11h15<br/>Total Body<br/>Workout<br/>■<br/>Tiziana</p>                    | <p>09h00-10h00<br/>Spinning/Abs<br/><br/>☀<br/>Joe</p> | <p>9h10-10h10<br/>Total Body<br/>Workout<br/>☀<br/>Mary</p> <p>10h30-11h30<br/>Pilates<br/><br/>☀<br/>Mary</p> | <p>10h15-11h15<br/>Total Body<br/>Workout<br/>■<br/>Tiziana</p> | <p>09h10-10h10<br/>H.I.I.T<br/>Total Sculpt<br/>☀<br/>Mary</p> <p>10h30-11h30<br/>YOGA<br/>☀<br/>Mary</p> | <p>09h15-10h15<br/>Pilates<br/>Fusion<br/>☀<br/>Mary</p> <p>12h00-13h00<br/>Zumba<br/><br/>☀<br/>Lindley</p>  | <p>10h15-11h15<br/>Yoga<br/><br/>☀<br/>Mary</p> <p>11h30-12h30<br/>Zumba<br/><br/>☀<br/>Lindley</p> |
| <p>18h05-19h05<br/>Zumba<br/><br/>☀<br/>Josue</p> <p>Commence le<br/>5 Octobre</p> | <p>18h05-19h05<br/>H.I.I.T<br/><br/>☀<br/>Nick</p>     | <p>18h05-19h05<br/>Zumba<br/><br/>☀<br/>Josue</p> <p>Commence le<br/>7 Octobre</p>                             | <p>18h05-19h05<br/>Yoga<br/><br/>☀<br/>Mark</p>                 | <p>18h05-19h05<br/>H.I.I.T<br/><br/>☀<br/>Nick</p>  | <p>★ = Nombre de places limité.<br/>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><br/>■ = Intermédiaire   <i>Intermediate</i><br/>◆ = Avancé   <i>Advanced</i></p> <p>Un cours pourrait être annulé suite à une participation insuffisante<br/><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.<br/><i>For more information please contact Danny – Group Fitness Coordinator.</i></p> |   |



@Flex Gym LaSalle



[www.flexgym.ca](http://www.flexgym.ca)

1130 Dollard, LaSalle, Qc, H8N 2N6

T. 514 595 3539