HORAIRE DE COURS EN GROUPE

SESSION D'AUTOMNE JUSQU'AU VENDREDI LE 21 DÉCEMBRE 2019

GROUP FITNESS CLASS SCHEDULE

FALL SESSION UNTIL FRIDAY, DECEMBER 21, 2019

CLUB SPORTIF MAA
MONTRÉAL

STUDIO DELTA

475 AVENUE DU PRÉSIDENT-KENNEDY

SD

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
7h00-8h00 Bartendaz Vanessa ●	7h00-8h00 AM Warrior Sculpt Vanessa ●	7h00-8h00 Bartendaz Marwa ●	7h00-8h00 AM Warrior Sculpt Heather ■		10h00-10h55 Warrior Bootcamp Heather ■	11h30-12h30 Bootcamp Vanessa ●
					11h00-11h55 Danse Fiesta Uriel ●	CLUB DE COURSE AVEC DORYS (Extérior | Outdoor): ■ Mar | Tues à | at McGill 17h45-18h45 ■ Mer | Wed à | at McGill 12h15-13h15 ■ Jeu | Thurs à | at Monument sur Parc 12h15-13h15 ■ Jeu | Thurs à | at McGill 17h45-18h45 ■ Sam | Sat à | at Second Cup Île des Soeurs 8h00-9h00 À confirmer avec Dorys To confirm with Dorys (514) 815-6023
12h00-13h00 Warrior Bootcamp Heather ■	12h15-13h15 Cardio Danse Uriel ●	NEW! NOUVEAU 12h15-13h15 Super Cardio Mix Caroline ■	12h15-13h15 Latin Groove AnaMaria ●	12h00-13h00 Warrior Bootcamp Heather ■	12h00-12h55 Rythmes Fonctionnels Uriel ●	
					13h00-13h30 HIIT PLYO Tony ●	
17h30-18h25 Latin Booty Uriel ●	17h30-18h25 Boxe-Fit Brent ●	17h30-18h25 Warrior Bootcamp Heather ■	17h30-18h25 Boxe-Fit Brent ●	17h30-18h25 Total Body Sculpt Heather ■	13h30-14h00 COExpress Tony ● ⦿	
18h30-19h30 Total Body Sculpt Heather ●	18h30-19h30 Booty Absession Vanessa ●	18h30-19h30 Latin Urban Cardio Mix AnaMaria ●	18h30-19h30 Body Bar Ripped Tony ●		14h00-15h00 Body Bar Ripped Tony ●	

STUDIO OMNI

1050 RUE SHERBROOKE O., 3E ÉTAGE

SO

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
7h00-7h45 MAA Spin Power Ride 45 Dominic ●		7h00-7h45 MAA Spin Athletic Ride 45 Nathalie ●		7h00-7h45 MAA Spin Power Ride 45 Dominic ●	9h30-10h15 MAA Spin Beat Ride 45 Luis ●	
	11h30-12h15 MAA Spin Rhythm & Tone 45 Nathalie ●			11h30-12h15 MAA Spin Beat Ride 45 Mara ●	10h30-11h50 MAA Spin Endurance Ride 80 Tony ▲	10h00-11h00 MAA Spin Power Ride 60 Nathalie ●
12h15-13h00 MAA Spin Power Ride 45 Nathalie ●	12h30-13h15 MAA Spin Athletic Ride 45 Ana ●	12h15-13h00 MAA Spin Endurance Ride 45 Alexandra ■	12h15-13h00 MAA Spin Watts Ride 45 Daniel ●	12h30-13h15 MAA Spin Athletic Ride 45 Dominic ●		11h15-12h00 MAA Spin Athletic Ride 45 Nathalie ●
17h35-18h20 MAA Spin Rhythm & Tone 45 Julian ●		17h30-18h15 MAA Spin Athletic Ride 45 Dominic ●				
18h30-19h25 MAA Spin Mountain Climb 55 Tony ●	18h30-19h15 MAA Spin Athletic Ride 45 Tony ●	18h30-19h30 MAA Spin Beat Ride Challenge 60 Tony ●				

HORAIRE DE COURS EN GROUPE

SESSION D'AUTOMNE JUSQU'AU VENDREDI LE 21 DÉCEMBRE 2019

GROUP FITNESS CLASS SCHEDULE

FALL SESSION UNTIL FRIDAY, DECEMBER 21, 2019

CLUB SPORTIF MAA
MONTRÉAL

STUDIO STANLEY

3431 RUE STANLEY

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat	Dim/Sun
	7h00-8h00 Flow Yoga Amy ●		7h00-8h00 Flow Yoga Amy ●		9h15-10h30 Flow Yoga Simmi ●	9h45-11h00 Flow Yoga Alejandro ●
	8h00-8h45 Essentrics Marlène ●		8h00-8h45 Essentrics Marlène ●			
NEW! NOUVEAU! 11h00-12h00 Essentrics RRR Annie ●⊙✂	10h45-11h45 Aerial Fitness Uriel ●	11h00-12h00 Aerial Fitness Nathalie ●	11h00-12h00 Essentrics Gail ●		10h45-12h00 Essentrics 75 Megan ●	11h00-12h00 Essentrics Marine ●✂
12h15-13h15 Vinyasa Flow Melissa ■	12h15-13h15 Vinyasa Flow Melissa ●	12h15-13h15 Pilates Adrienne ●	12h15-13h15 Vinyasa Flow Melissa ■	12h00-12h55 Pilates Adrienne ●	12h00-13h00 Essentrics RRR Megan ●✂	12h00-13h00 Latin Party Carlos ■
16h30-17h25 Essentrics Amanda ●				13h00-13h45 Essentrics Alexa ●		
17h30-18h25 Pilates Chantal ●	17h30-18h30 Total Barre Alexandria ●	17h30-18h25 Essentrics Gail ●	17h30-18h15 Total Barre Niki ●			
18h30-19h25 Essentrics Ellyn ●	18h30-20h00 Ballet Andrei ■	18h30-19h25 Essentrics Gail ●	18h30-19h30 Yoga Simmi ●⊙✂	17h30-18h25 ShowTime Chantal ●		
19h30-20h30 Ariel Fitness Uriel ●						

LÉGENDE / LEGEND

- Idéal pour les aînés | Ideal for seniors
- Recommandé pour débutants | Recommended for beginners
- ● Tous les niveaux | All levels
- ■ Intermédiaire | Intermediate
- ▲ Avancé | Advanced
- Priorité à l'entraînement cardiovasculaire | Cardiovascular training
- Priorité au renforcement musculaire | Muscle strengthening training
- Priorité à la souplesse | Flexibility training
- Cours à l'extérieur sauf en cas de pluie | Outdoor class except in case of rain
- Demandez une chanson | Song request
- Inscription requise | Registration: infomaa@clubsportifmaa.com

FORFAIT DE COURS EN GROUPE À LA CARTE

Tous les forfaits peuvent être utilisés sur tous les cours **réguliers** à l'horaire aux 3 endroits (Omni | Delta | Studio Stanley).

Une fois tous les cours de votre forfait utilisés, il sera possible de renouveler.

Frais (taxes en sus) :

1 cours :	20 $
5 cours :	75 $
10 cours :	125 $
1 mois cours illimité	110 $

À LA CARTE GROUP FITNESS PACKAGES

All packages can be used towards any **regular** group fitness classes at all locations (Omni | Delta | Studio Stanley).

Please note you can renew once you have used up all of the number of classes of your package.

Fee (plus taxes):

1 class:	$ 20
5 classes	$ 75
10 classes	$ 125
1 month unlimited classes	$ 110

VEUILLEZ NOTER | PLEASE NOTE

L'horaire des cours est sujet à changements sans préavis. Veuillez vérifier l'horaire à la réception du club ou sur notre site web.

Class schedule is subject to change without warning. Please check for any changes on a regular basis at the Front Desk of the Club or website.