

Le Club GroupX (CGX)

HORAIRE ÉTÉ 2010 SUMMER SCHEDULE

A partir du 26 juin 2010 ~ effective June 26, 2010

	Lundi <i>Monday</i>	Mardi <i>Tuesday</i>	Mercredi <i>Wednesday</i>	Jeudi <i>Thursday</i>	Vendredi <i>Friday</i>	Samedi <i>Saturday</i>	Dimanche <i>Sunday</i>
6h15	**45 MINS** AII TERRAIN <i>Mat</i> 🚴	**45 MINS** MILITARY RIDE <i>Kathleen</i> 🚴		**45 MINS** MILITARY RIDE <i>Asif</i> 🚴			
8h00		MAT PILATES <i>Stephanie</i> X	SUPER SCULPT <i>Lynne</i> X		POWER FLOW YOGA <i>Nancy</i> X	CARIB MOVES <i>Selwyn</i> X	
8h30	**45 MINS** ENDURO CYCLE <i>Terri</i> 🚴		**60 MINS** CYCLE N' TONE <i>Karen</i> 🚴			***8h15*** MEDITATION & RELAXATION <i>Ariane</i> 🧘	
9h00	STEP IT UP <i>Lynne</i> X	TOTAL BODY SCULPT <i>Karen</i> X	CARIB MOVES <i>Selwyn</i> X	STEP'N SCULPT <i>Lynne</i> X	CARDIO PUMP <i>Tania</i> X	STEP CHALLENGE <i>Tanya</i> X	ZUMBA <i>Jackie</i> X
	MAT PILATES <i>Darlene</i> 🧘	**45 MINS** POWER PLAY <i>Carole</i> 🚴		***8h50*** GENTLE YOGA <i>Tamatha</i> 🧘	**45 MINS** POWER PLAY <i>Darlene</i> 🚴	**45 MINS** ROCK RIDE <i>Lynne</i> 🚴	**45 MINS** PEDAL TO THE MEDAL <i>Amanda/Kyla/Maralyne</i> 🚴
9h30							
10h00	ZUMBA <i>Jackie</i> X	CLASSICAL STRETCH <i>Carole P.</i> X	**75 MINS** HATHA YOGA <i>Lana</i> X	CLASSICAL STRETCH <i>Carole P.</i> X	ON THE BALL CIRCUIT <i>Nancy</i> X	TOTAL BODY SCULPT <i>Karen</i> X	
		75 MINS POWER FLOW YOGA <i>Nancy</i> 🧘		MAT PILATES <i>Carole</i> 🧘		MAT PILATES <i>Diane</i> 🧘	
10h45							**75 MINS** VINYASA FLOW YOGA <i>Lana</i> X
17h30	SUPER SCULPT <i>Lynne</i> X		STEP'N SCULPT <i>Tania</i> X	**45 MINS** POWER PLAY <i>Mat</i> 🚴		Légende/Legend Studio Zen = 🧘 Studio GroupX = X Studio Revolution = 🚴 STUDIO REVOLUTION et ZEN Réservation en ligne ou à la réception à l'avance. <i>RESOLUTION and ZEN STUDIO</i> <i>Reserve on-line or at reception in advance.</i> N.B.: Horaires et instructeurs sont sujets aux changements. NOTE: The schedule and instructors are subject to change. Toutes les classes dure une heure, sauf Indication contraire <i>All classes are one hour unless otherwise specified</i> INFORMATION : 514-695-8851 groupX@leclubwestisland.com Version 5: 2010-07-23	
	75 MINS POWER FLOW YOGA <i>Nancy</i> 🧘		**45 MINS** POWER PLAY <i>Amanda</i> 🚴				
18h00				**45 MINS** ROAD RAGE <i>Asif</i> 🚴			
18h30	BOOT CAMP <i>Shawn and Asif</i> X	**45 MINS** ROAD RAGE <i>Kyla</i> 🚴	GENTLE YOGA <i>Ariane</i> X	**75 MINS** GENTLE YOGA <i>Lana</i> 🧘			
	45 MINS PEDAL TO THE MEDAL <i>Maralyne</i> 🚴						
19h30	MAT PILATES <i>Lisa</i> X						