






Le Club Group X (CGX) ~ Studio GroupX Studio

HORAIRE D'ÉTÉ 2010 SUMMER SCHEDULE



A partir du 26 juin 2010 - Effective June 26, 2010

Heure Time	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
8h00		MAT PILATES <i>Stephanie</i>	SUPER SCULPT <i>Lynne</i>		POWER FLOW <i>Nancy</i>	CARIB MOVES <i>Selwyn</i> 	
9h00	STEP IT UP <i>Lynne</i>	TOTAL BODY SCULPT <i>Karen</i>	CARIB MOVES <i>Selwyn</i> 	STEP'N SCULPT <i>Lynne</i>	CARDIO PUMP <i>Tania</i>	STEP CHALLENGE <i>Tanya</i>	 ZUMBA <i>Jackie</i>
10h00	 ZUMBA <i>Jackie</i>	CLASSICAL STRETCH <i>Carole P.</i>	*** 75 mins.*** HATHA YOGA <i>Lana</i>	CLASSICAL STRETCH <i>Carole P.</i>	ON THE BALL CIRCUIT <i>Nancy</i>	TOTAL BODY SCULPT <i>Karen</i>	*** 10h45 *** VINYASA FLOW YOGA <i>Lana</i>
17h30	SUPER SCULPT <i>Lynne</i>		STEP'N SCULPT <i>Tania</i>			Commentaires et suggestions? Comments & Suggestions? (514) 695-8851 groupX@leclubwestisland.com  N.B.: Horaires et instructeurs sont sujets aux changements. NOTE: The schedule and instructors are subject to change.	
18h30	BOOT CAMP <i>Shawn and Asif</i>	CARDIO PUMP <i>Terri</i>	GENTLE YOGA <i>Ariane</i>				
19h30	MAT PILATES <i>Lisa</i>						
Pour une liste plus claire et précise des classes de Yoga et de Pilates, veuillez s'il vous plaît consulter l'horaire du Studio Zen For a more comprehensive Yoga and Pilates class listing please consult the Zen Studio Schedule							

Version 1: 2010-06-17