



Horaire des cours de groupe

AIRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Tone and Mobility 6h30 - 7h25 Olga Studio 2			
		Circuit Challenge 7h30 - 8h25 Eduardo Mezzanine/Studio 2			MetCon 7h30 - 8h25 Monica Zone fonctionnelle/ Studio 2	
	BodyBurn 8h30 - 9h25 Carole Studio 2	Total Strength 8h30 - 9h25 Carrie Studio 2	20-20-20 8h30 - 9h25 Eduardo Studio 2	TWO (Today's WO) 8h30 - 9h20 Natalia Studio 2	Booty Barre 8h30 - 9h30 Carole Studio 2	Zumba 9h00 - 9h55 Nassim Studio 2
Body Sculpt 9h00 - 9h55 Carole Studio 2		Cardio & Tone(Femmes) 9h00 - 9h55 Susan Studio 3				Pilote: FitBall 10h00 - 10h55 Nassim Studio 3
All Drills Ride 10h00 - 10h55 Stephanie Studio de vélo	Essentrics 9h30 - 10h25 Carole Studio 2	Barre 9h30 - 10h25 Carrie Studio 2	Pilote: Eldoa 9h30 - 10h25 Monica Studio 2	Cardio & Pilates(Femmes) 9h30 - 9h55 Susan Studio 3	Zumba 9h45 - 10h45 Carole Studio 2	20-20-20 10h00 - 10h55 Scott Studio 2
En alternance Boot Camp/Cardio Combat 10h05 - 11h00 Carrie/Nassim Studio 2	Tai Chi 10h30 - 11h25 George Studio 3		Kabalah Yoga 11h00 - 12h00 Audi Studio 2	Zumba 9h30 - 10h25 Rivky Studio 2	All Drills Ride 10h00 - 10h55 Carrie/Linda R. Studio de vélo	Circuit Training 10h00 - 10h55 Monica Mezzanine
Kabalah Yoga 11h10 - 12h25 Audi Studio 2	Yoga 12h00 - 12h55 Susan Studio 3	Yoga Flow 10h45 - 11h40 Susy Studio 2	Zumba Toning (Femmes) 12h15 - 13h00 Carole Studio 2	Yoga 10h30 - 11h25 Susan Studio 2	Essentrics 11h00 - 12h00 Carole Studio 2	Eldoa 11h00 - 11h55 Monica Studio 2
	Zumba (Femmes) 12h00 - 12h55 Rivky Studio 2	The Work Out 12h15 - 12h55 Eduardo Mezzanine	Power Ride 12h15 - 13h00 Monica Studio de vélo			
	RPM Ride 12h15 - 13h00 Linda R. Studio de vélo	Pilates(Femmes) 12h15 - 13h00 Alison Studio 2		Full Body Circuit 12h15 - 13h00 Linda B. Mezzanine		
	Spin & Sculpt 17h30 - 18h25 Linda B. Studio de vélo	Eldoa 17h30 - 18h25 Monica Studio 2	Cardio Attack-Step 18h00 - 18h30 Nassim Studio 2	The Work Out 17h30 - 18h25 Monica Studio 2		
		Pilote: All Drills Ride 18h00 - 18h55 Carrie Studio de vélo	Body Sculpt 18h30 - 19h25 Nassim Studio 2	Yoga Vinyasa Flow 19h00 - 19h55 Audi Studio 2		
	Pilates 19h00 - 19h55 Shira Studio 2		Pilates Sculpt 19h30 - 20h25 Shira Studio 2			
AQUATIQUE : PISCINE						
	Aqua Fitness 9h00 - 9h55 Hendrica	Aqua Fitness 9h00 - 9h55 Nadia	Aqua Fitness (Femmes) 8h30 - 9h25 Hendrica	Aqua Fitness 9h00 - 9h55 Nadia		
		Aqua Fitness 10h30 - 11h25 Kevin			Aqua Fitness 10h30 - 11h25 Maria	

Horaire des cours de groupe

Les cours de groupe sont gratuits pour tous les membres

Veillez noter que si le nombre de participants à un cours est en dessous de 7 pendant une période de 6 semaines, le cours sera retiré de notre horaire. L'horaire de cours de groupe, y compris l'instructeur qui donne le cours, peut être modifié sans préavis. Visitez régulièrement notre site Web (www.ymywha.com) et suivez-nous sur Instagram Story (@ymywha et @ymywha.fit) et/ou s'inscrire aux alertes de conditionnement physique pour obtenir les dernières mises à jour.

Nouveau changement

Modification: 15 octobre 2024