

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:00-8:45 TRX Total Body WR Vincent Beurivage 8:00-9:00 Pilates Débutant/ Passeport PS Poupak 9:00-10:00 Pilates Intermédiaire PS Marlene	10:00-11:00 Pilates Intermédiaire PS Melanie	8:00-9:00 Pilates Intermédiaire PS Maria 8:15-9:00 Cardio TRX WR Stéphane B 9:00-10:00 Pilates Intermédiaire PS Maria 10:00-11:00 Pilates Intermédiaire PS Marlene	10:00-11:00 Pilates Intermédiaire PS Melanie	8:00-9:00 Pilates Débutant/ Passeport PS Maria 8:15-9:00 TRX Total Body WR Zoe 9:00-10:00 Pilates Intermédiaire PS Maria 10:00-11:00 Pilates Intermédiaire PS Melanie	10:00-11:00 Jumpboard Intervals PS Melanie	10:00-11:00 Jumpboard PS Maria 10:30-11:15 TRX Total Body WR Stéphane B/ Zoe/Zoe AB 11:00-12:00 Pilates Débutant/ Passeport PS Maria
		1:00-1:45 TRX Total Body WR Stéphane B				
6:00-7:00 Pilates Débutant/ Passeport PS Poupak 6:05-6:50 TRX Total Body WR Stéphane B	7:00-8:00 Pilates Débutant/ Passeport PS Maria	6:00-7:00 Pilates Intermédiaire PS Marlene				

Légende:

WR Salle d'entraînement
PS Studio Pilates

Heures, formats et instructeurs de classes peuvent changer sans préavis. Veuillez vérifier les tableaux de bord pour tout changement. Les classes ayant une faible participation peuvent être annulées.

TRX- méthode d'entraînement en suspension utilisant son propre poids comme résistance et l'effet de levier tout en développant puissance, flexibilité, équilibre, mobilité : un système d'entraînement complet!

Cardio TRX- un entraînement de groupe TRX avec segments cardio.

TRX Total Body- un entraînement de groupe TRX dont le but est de travailler tous les groupes musculaires.

Pilates- Système d'exercices développé par Joseph Pilates qui renforce les muscles internes, améliore la flexibilité, l'équilibre, la coordination et la santé tant au niveau physique que mental. Avec les appareils, vous bénéficiez d'une certaine assistance grâce à la résistance offerte par les ressorts, les barres de roulement et les sangles.

Pilates Débutant/Passport- entraînement de groupe de Pilates sur appareils réservé pour les débutants ou ceux qui essaient avec leur passeport MIDTOWN.

Pilates Intermédiaire- entraînement de groupe de Pilates sur appareils réservé pour les personnes de niveau intermédiaire. Une expérience en Pilates est de mise.

Jumpboard- entraînement de groupe de Pilates sur appareils réservé pour les personnes de niveau intermédiaire et avec utilisation du « jumboard » pour une classe à saveur un peu plus cardio.

Jumpboard Intervals- entraînement de groupe de Pilates sur appareils réservé pour les personnes de niveau intermédiaire et avec utilisation du « jumboard » en intervalles d'intensité pour une classe à saveur un peu plus cardio.

Information générale

Tous les entraînements de groupe sur cet horaire ont des frais. Les instructeurs peuvent être remplacés sans préavis. Les classes ayant une participation faible peuvent être annulées et/ou retirées de l'horaire.

Pendant une classe

Veuillez apporter votre bouteille d'eau. Si vous apportez votre cellulaire, assurez-vous qu'il soit en mode silencieux et prendre tout appel à l'extérieur du Studio. Reçu prépayé et/ou carte à présenter à l'instructeur pour avoir accès.

Session de Pilates 12 semaines :

12 classes, plages flexibles : 180\$ + taxes

24classes, plages flexibles : 350\$ + taxes

Forfait illimité, 450\$ + taxes, pratiquez le pilates autant de fois par semaine que vous le désirez!

Tarifs TRX :

Carte de 10 séances : 88.59\$ + taxes

1 séance : 13.29\$ + taxes

Réservations

Les réservations sont fortement suggérées et jusqu'à 48 heures à l'avance. Limite de 15 participants pour TRX et 9 participants pour Pilates.

Questions et commentaires, veuillez communiquer avec:

Coordonnatrice des classes en groupe

Melissa Bauco

Courriel: melissa.bauco@midtown.com