

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:30-9:15 Spinning SPIN Zoe 9:30-10:30 Spinning SPIN Kelly	6:30-7:30 Spinning SPIN Normand 8:30-9:15 Spinning SPIN Gabi 9:30-10:15 Spin & Sculpt SPIN Kelly	8:30-9:15 Spinning SPIN Tania 9:30-10:30 Spinning SPIN Vincent Beurivage	6:30-7:30 Spinning SPIN Nicolas 8:05-8:50 Spinning SPIN Ludmila 9:15-10:15 Spinning SPIN Kelly	6:30-7:30 Spinning SPIN Normand 8:05-9:05 Spinning SPIN Charly 9:15-10:00 Spinning SPIN Vincent Beurivage	8:15-9:00 Spinning SPIN Kelly 9:15-10:15 Spinning SPIN Bahman 10:15-11:15 Spinning SPIN Bahman 11:30-12:15 Spinning SPIN Clément	9:30-10:15 Spinning SPIN Martin 10:30-11:15 Spinning SPIN Martin 11:30-12:30 Spinning SPIN Zoe AB
12:15-1:00 Spinning SPIN Vivienne		12:15-1:00 Spinning SPIN Candie				
5:30-6:15 Spinning SPIN Tania 6:30-7:30 Spinning SPIN Zoe AB	6:00-7:00 Spinning SPIN Martin	5:30-6:15 Spinning SPIN Vincent Beurivage 6:30-7:30 Spinning SPIN Vincent Bougeard	6:00-6:45 Spinning SPIN Zoe	6:00-7:00 Spinning SPIN Vincent Beurivage		

Légende:
 SPIN Studio Spinning

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.

Programmation/Évènements spéciaux:
 spinning 90 minutes 31 janv., 28 fév., 27 mars, 24 avril 18h à 19h30 Gratuit

Spinning- une classe de vélo intérieur dont les réglages de lumières et de musique permettent de créer une ambiance énergisante. Les instructeurs guideront les participants à travers les différentes phases de la séance d'entraînement, incluant l'échauffement, jeu de cadences, sprints, montées, sauts, retour au calme, etc.

Spin & Sculpt- une classe de spinning de 45 minutes suivie d'une classe de Body Sculpt au gymnase.

Information générale

Aucun frais supplémentaire pour toutes les classes à moins d'un avis contraire. 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

Veillez apporter votre bouteille d'eau. Par courtoisie, évitez de porter du parfum dans le Studio. Si vous apportez votre cellulaire, assurez-vous qu'il soit en mode silencieux et prendre tout appel à l'extérieur du Studio. Veillez respecter l'entraînement du groupe, parler pendant la classe n'est pas permis.

Réservations

Les réservations débutent à 8h la veille et ce, pour toutes les classes. La réservation de vélos pour d'autres membres n'est pas permises à moins d'être sur le même abonnement (couple, famille).

Questions et commentaires, veuillez communiquer avec:

Coordonnatrice des classes en groupe

Melissa Bauco

Courriel: melissa.bauco@midtown.com