

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:15-9:00 WR <b>TRX Total Body</b> Vincent Beaurivage	9:30-10:15 WR <b>TRX Total Body</b> Patrick	8:15-9:00 WR <b>Cardio TRX</b> Stéphane B	9:30-10:15 WR <b>TRX Total Body</b> Patrick	8:15-9:00 WR <b>TRX Total Body</b> Zoe		10:30-11:15 WR <b>TRX Total Body</b> Ludmila/ Zoe/ Zoe AB
		1:00-1:45 WR <b>TRX Total Body</b> Stéphane B				
6:05-6:50 WR <b>TRX Total Body</b> Stéphane B			6:00-6:45 WR <b>TRX Total Body</b> Patrick			

**Légende:**  
 WR Salle d'entraînement  
 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.

#### **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.

#### **Tarifs TRX :**

Carte de 10 séances : 91.32\$ + taxes

1 séance : 13.70\$ + taxes

#### **Réservations**

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

Questions et commentaires, veuillez communiquer avec:

#### **Coordonnatrice des classes en groupe**

Melissa Bauco

Courriel: [melissa.bauco@midtown.com](mailto:melissa.bauco@midtown.com)