

Session 7 septembre au 18 décembre 2020

Réservation en ligne obligatoire

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|--|---|---|---|--|--|
| GROUP POWER 9h00 Mario | ZUMBA 9h00 Marie-Hélène | POUND 9h30 Mario | ZUMBA 9h00 Marie-Hélène | CROSS TRAINING 7h30 Isabelle | BODY WORKOUT 9h00 Patricia | GROUP POWER 9h00 *Rotation |
| CENTERGY 10h10 Mario | REMISE EN FORME 10h05 Cloé | CORE 3.0 10h35 Mario | TRX 10h05 cloé | STRONG 9h30 Marie-Hélène | CROSS TRAINING 10H 00 Pierre-Alexis | Zumba 10h05 Marie-Hélène |
| | | | | CENTERGY 10h40 Marie-Hélène | ZUMBA 10h10 *Rotation | |
| | YIN YOGA 12H15 Mona | YOGA SPORTIF 11H10 Mona | HATHA YOGA 11h15 Claire | | | CENTERGY 11h10 Marie-Hélène |
| CROSS TRAINING 12H00 Javier | YOGA SPORTIF 12H15 Mona | CROSS TRAINING 12H00 JAVIER | | CROSS TRAINING 12H00 Javier | | |
| | | YIN YOGA 12H15 Mona | | ZUMBA 12H00 Marie-Hélène | | |
| YOGA SUR CHAISE 13h00 Mona | | ZUMBA GOLD 13h 20 Marie-Hélène | YOGALATES 13h00 Lucy | | | |
| STEP 17h15 Patricia | GROUP POWER 16h30 Pascal Blais | ENTRAINEMENT BOXE 17h00 Thomas | ENTRAINEMENT EN CIRCUIT 17h00 Cloé | | | |
| GROUP POWER 18h30 Hélène | ZUMBA 17h40 Jessica | BODY WORKOUT 18H05 Patricia | STRONG 18h10 Marie-Hélène | | | |
| | CROSS TRAINING 17h30 Giulia | | CROSS TRAINING 17h15 Giulia | | | |
| CENTERGY 19h40 Marie-Hélène | ENTRAINEMENT CIRCUIT 18h45 Pascale Blouin | YOGA SOUPLESSE 19H10 Patricia | CENTERGY 19h15 Marie-Hélène | | | |

 SALLE PRINCIPALE

 SALLE FONCTIONNELLE

 SALLE VÉLO INTÉRIEUR

Session 7 septembre au 18 décembre 2020

Réservation en ligne obligatoire

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---------------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------|
| | | | | VÉLO INTERVALLES 9h00 Hélène | VÉLO INTERVALLES 9h00 Hélène | |
| | VÉLO TOUT TERRAIN 12H00 Mario | | | | | |
| | | | | | | |
| VÉLO INTEVALLES 16h30 Geneviève | | | | | | |
| VÉLO INTEVALLES 17H40 Geneviève | VÉLO INTEVALLES 17H30 Simon-Pierre | VÉLO INTERVALLES 17H30 Hélène | VÉLO INTERVALLES 17H15 Nadine | | | |
| | VÉLO INTEVALLES 18h40 Simon-Pierre | | | | | |
| | | | | | | |

 SALLE PRINCIPALE

 SALLE FONCTIONNELLE

 SALLE VÉLO INTÉRIEUR

Session 7 septembre au 18 décembre 2020

Réservation en ligne obligatoire

- 1- Avant votre première réservation, faites votre demande à la réception : 418-800-0260
- 2- Allez à <https://clients.mindbodyonline.com/classic/home?studioid=202175>
- 3- Créer votre nouveau compte mindbody
- 4- Pour pouvoir réserver vos plages horaires vous devez sélectionner l'onglet : ZR- Cours de groupe
- 5- Cliquez sur : [s'enregistrer](#)

*****pour tout problème ou question merci de communiquer avec la réception 418-800-0260*****

Téléchargez l'application sur votre téléphone intelligent : *Mindbody- book fitness classes* avec votre téléphone et tablette pour réserver facilement. N'oubliez pas, une fois l'application ouverte, de rechercher la compagnie Powerwatts Saint-Augustin. Liens : <https://fr.mindbodyonline.com/get-the-app>. N'oubliez pas d'aller voir vos courriels pour confirmer l'inscription de l'application.