



GROUP FITNESS SCHEDULE / HORAIRE DE CLASSES DE MISE EN FORME

Session runs from January 8th to June 30th. There are no classes on Statutory Holidays.

La session se déroule du 8 Janvier au 30 Juin. Il n'y a pas de cours les jours fériés.

	SUNDAY DIMANCHE	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
8:00		Aquafitness Aquaforme 8:00–8:45 Debbie		Aquafitness Aquaforme 8:00–8:45 Debbie		Aquafitness Aquaforme 8:00–8:45 Debbie	
9:30			Aquafitness Aquaforme 10:00–10:45 Lucia	C400 Gentle Yoga 9:30–10:15 Melanie	Aquafitness Aquaforme 10:00–10:45 Anne-Marie		C400 PIYO 10:30–11:15 Melanie
12:00		PT Room Circuit Training Entraînement en Circuit 12:05–12:50 Michelle	C400 Yoga Flow 12:00–12:45 Jennifer		PT Room Steel Series Séries en Acier 12:10–12:40 Michelle	PT Room Circuit Training Entraînement en Circuit 12:05–12:50 Michelle	
4:15				C400 Bar Training Entraînement Barre 4:15–4:45 Michelle	C400 Hybrid Yoga 4:15–5:00 Melanie		
5:30		Aquafitness Aquaforme 5:30–6:25 Lois	C400 Yoga 5:30–6:15 Julia	Aquafitness Aquaforme 5:30–6:25 Lois	NEW / NOUVEAU Lunch hour classes are FREE for all NAVFit members. Les cours du midi sont gratuits pour tous les membres de NAVFit.		

Unlimited access to all group fitness classes for \$50 + tax per month.

Les cours illimité pour seulement 50 \$ par mois plus taxes.

Per Class \$6.20

Punch Card × 10 \$56.50


Punch Card × 20 \$98.00

1950 Montreal Road, Cornwall (Ontario) K6H 6L2

Par séance 6,20 \$

10 séances de groupe 56,50 \$

20 séances de groupe 98 \$

navfit@navcentre.ca | 613.936.5024  NAVfit