

# GROUP FITNESS MISE EN FORME EN GROUPE

Fall 2019



Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi	Saturday Samedi
Aqua fitness Aquaforme 8:00 - 8:45 <b>Debbie</b>		Aqua fitness Aquaforme 8:00 - 8:45 <b>Debbie</b>		Aqua fitness Aquaforme 8:00 - 8:45 <b>Debbie</b>	
Healing waters Eaux Bienfaisantes \$ 8:45 - 9:30 <b>Debbie</b>		Healing waters Eaux Bienfaisantes \$ 8:45 - 9:30 <b>Debbie</b>			
		D208 Gentle Yoga 10:00 - 10:45 <b>Melanie</b>	D208 ESSEINTRICS® 10:00 - 10:45 <b>Sylvie</b>	D208 Pilates inspired workout 10:00 - 10:45 <b>Sylvie</b>	★★ Weight Room Training On the 1 <sup>st</sup> Saturday of the month 9:15 - 10:00
D208 ESSEINTRICS® 10:00 - 10:45 <b>Sylvie</b>	Aqua fitness Aquaforme 10:00-10:45 <b>Lucia</b>		Aqua Latino 10:00 - 10:45 <b>Lucia</b>	Aqua fitness Aquaforme 10:00 - 10:45 <b>Lucia</b>	D208 Family Yoga 9:30 - 10:00 <b>Sandy</b>
	Aqua PWRMoves® 12:15 to 1:00 \$ <b>Debbie</b>				D208 Meditative Yoga 10:15 - 11:00 <b>Sandy</b>
★★★ D208 HIIT 12:05 - 12:50 <b>Linda</b>	★★★ D208 Hatha Yoga 12:05 - 12:50 <b>Angie</b>	★★★ D208 Circuit training 12:05 - 12:50 <b>Sylvie</b>	★★★ D208 ESSEINTRICS® 12:05 - 12:50 <b>Sylvie</b>	★★★ D208 Tabata/PACE 12:05 - 12:50 <b>Sylvie</b>	
Aqua Latino 1:00 - 1:45 <b>Lucia</b>				PWRMoves® Circuit training 1:00 - 1:45 \$ <b>Sylvie</b>	\$ You need to register for these classes see front desk for details. Vous devez vous inscrire pour ces classes. Informez-vous à la réception.
	D208 SHRED/PACE 4:30 - 5:15 <b>Sylvie</b>	Challenge Yoga 5:30 - 6:15 <b>Angie</b>			
Aqua fitness Aquaforme 5:30 - 6:25 <b>Lois</b>	D208 ESSEINTRICS® 5:30 - 6:15 <b>Sylvie</b>	Aqua fitness Aquaforme 5:30 - 6:25 <b>Lois</b>	D208 Curvy Yoga 5:30 - 6:15 <b>Sandy</b>		

CERTIFIED INSTRUCTOR  
**ESSEINTRICS®**  
- MOBILITY - STRENGTH - FLEXIBILITY - RANGE OF MOTION -

NAV *Fit*

LES EAUX BIENFAISANTES RÉABILITATION AQUATIQUE

**Workshops Series  
Série d'ateliers**

Watch our Facebook page and newsletter for information on our next workshops.

Surveillez notre page Facebook et nos bulletins mensuels pour plus d'informations sur nos prochains ateliers.

These classes are Free for members.  
★★★ Ces classes sont gratuites pour nos membres.

**Aqua Latino**

Aquafit class with a Latin twist!  
Classe d'aquaforme avec un air latin!

Regular group class fees apply  
Centre Charles Émile Claude members, register through them for the session at a discounted price.

Les frais de classes de mise en forme s'appliquent  
Pour les membres du Centre Charles Émile Claude, inscrivez-vous directement avec eux pour la session et profitez de leur rabais.

**Taxes included / inclus**  
One class/ par scéance \$8.25  
Punch cards 10/\$70.00 20/\$120.  
Monthly flex pass \$68. / carte mensuelle illimitée 68\$

1950 Montreal Rd. Cornwall, Ontario  
613-936-5024 Follow us at- Suivez-nous -  
<https://www.facebook.com/NAVFit>

GROUP FITNESS MISE EN FORME EN GROUPE