

GROUP FITNESS MISE EN FORME EN GROUPE



Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi	Saturday Samedi
Aquafitness Aquaforme 8:00-8:45		Aquafitness Aquaforme 8:00-8:45		Aquafitness Aquaforme 8:00-8:45	
Healing waters Eaux Bienfaisantes 8:45-9:30 \$\$		Healing waters Eaux Bienfaisantes 8:45-9:30 \$\$			Weight Room Small Group Training Entraînement de groupe en salle de musculaton 9:15-10:00
		Gentle Yoga Yoga en douceur 9:30-10:15			Family Yoga Yoga en famille 9:30 -10:00
ESSETRICS® 10:00 -10:45	Aquafitness Aquaforme 10:00-10:45		Aquafitness Aquaforme 10:00-10:45		Meditative Yoga Yoga méditatif 10:15-11:00
	Small Group Training Entraînement en petit groupe 11:00- 11:45				
HIIT Entraînement à intervalles 12:05 -12:50	Yoga 12:05-12:50	Circuit training Entraînement en circuit 12:05 -12:50	ESSETRICS® 12:05- 12:50	Tabata 12:05 -12:50	
			\$\$ ESSETRICS® Release Rebalance restore Relâchez Rebalancez Restaurez 1:00-1:45		
	Circuit-Shred 4:15-5:00				
		Advanced Yoga Yoga Avancé 5:30-6:15			
Aquafitness Aquaforme 5:30-6:25	ESSETRICS® 5:30 -6:15	Aquafitness Aquaforme 5:30-6:25	Kundalini Yoga 5:30- 6:30		

Lecture/Workshop series Série de conférences/ateliers

These are free for members and open to the public for a small fee. Look at our Facebook page or call us for the latest information.

Gratuit pour nos membres et ouvert au public moyennant un petit supplément. Allez voir notre page Facebook ou appelez-nous pour vous renseigner.

Healing Waters Eaux Bienfaisantes And ESSETRICS® Release-Rebalance-Restore Relâchez Rebalancez Restaurez

Par Inscription
By Registration

10-week sessions
Sessions de 10 semaines

Limited to 8 participants
Limite de 8 participant(e)s

Call us for upcoming dates and prices.

1950 Montreal Rd. Cornwall, Ontario 613-936-5024

Follow us at- Suivez-nous -

<https://www.facebook.com/NAVFit>