

GROUP FITNESS MISE EN FORME EN GROUPE

March Break 14 - 22 congé de Mars



Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi	Saturday Samedi	
Aqua fitness Aquaforme 8:00 - 8:45 Debbie		Aqua fitness Aquaforme 8:00 - 8:45 Debbie		Aqua fitness Aquaforme 8:00 - 8:45 Debbie		
D208 ESSENTRICS® 10:00 -10:55 Linda						
	Aqua fitness Aquaforme 10:05-10:45 Lucia		Aqua Latino 10:05 - 10:45 Lucia	Aqua fitness Aquaforme 10:05 - 10:45 Lucia		SPECIALTY CLASSES SPÉCIALISÉES REGISTRATIONS REQUIRED INSCRIPTIONS RÉQUISES
					D208 Zumba 11:00-11:45 Gail	
★★★ D208 Interval Training 12:05 - 12:50 Linda	★★★ D208 Zumba 12:05 - 12:50 Gail	★★★ D208 Circuit training 12:05 - 12:50 Debbie	★★★ D208 Zumba 12:05 - 12:50 Gail	★★★ D208 Tabata/PACE 12:05 - 12:50 Linda	These classes are Free ★★★ for members. ★★★ Ces classes sont gratuites pour nos membres.	
D208 Gentle Yoga 12:05 - 12:50 Linda					Workshops Series Watch our Facebook page and newsletter for information on our next workshops. Série d'ateliers Surveillez notre page Facebook et nos bulletins mensuels pour plus d'informations sur nos prochains ateliers.	
	D208 SHRED/PACE 4:30 - 5:15 Linda			D208 Yin Yoga 4:15 – 5:00 Linda	Aqua PWR! Moves® Tuesdays 12:15 to 1:00 Debbie PWR! Moves® Circuit training Fridays 1:00 - 1:45 Sylvie	
Aqua fitness Aquaforme 5:30 - 6:25 Lois	D208 ESSENTRICS® 5:30 - 6:25 Linda	Aqua fitness Aquaforme 5:30 - 6:25 Lois		D208 Conditioning 5:30 - 6:15 Linda	ESSENTRICS Release- Rebalance-Restore Mondays 1:00 to 1:45 Sylvie	
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			PWR!:= Parkinson Wellness Recovery

GROUP FITNESS MISE EN FORME EN GROUPE