

GYM SPORTS MONTRÉAL | SESSION PRINTEMPS 2019

COURS ACCESSIBLES AUX MEMBRES - CARTE DU GYM AVEC PHOTO OBLIGATOIRE

Consultez sportsmontreal.com (section Activités/Cours reportés) pour vous assurer que la séance a lieu et que la session est toujours en cours.

LUNDI

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
● 10:00	Régulier Cardiovélo*	Espace cardiovélo (entrée sud)
◆ 10:05	Aqua spinning*	Piscine CSCR
● 11:45	Express Cardiovélo*	Espace cardiovélo (entrée sud)
● 12:15	Express Entraînement TRX*	Salle 2.02
● 17:45	Pilates	Salle de lutte
● 18:00	Entraînement TRX extérieur*	Module d'entraînement extérieur
◆ 21:00	Aqua spinning*	Piscine CSCR

MARDI

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
◆ 11:00	Aquajogging prénatal**	Piscine CSCR
◆ 11:00	Aqua Zumba	Piscine CSCR
● 12:15	Express PiYo	Salle 2.02
● 18:00	Cardio kick boxe	Salle omnisports
● 18:00	Entraînement Pump	Salle 2.02
● 18:00	Plyo	Salle omnisports
● 19:00	Ballet Fit	Salle 2.02
● 19:00	Entraînement HIIT	Salle omnisports
● 20:00	Cardio circuit	Salle omnisports
◆ 21:00	Aqua spinning*	Piscine CSCR

MERCREDI

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
◆ 9:10	Aqua spinning*	Piscine CSCR
◆ 10:00	Aquaforme	Piscine CSCR
● 10:00	Ballet Fit	Salle 2.02
◆ 11:00	Aquaforme prénatal**	Piscine CSCR
● 12:15	Express Entraînement TRX*	Salle 2.02
◆ 21:00	Aqua spinning*	Piscine CSCR

JEUDI

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
◆ 11:00	Aqua circuit	Piscine CSCR
● 12:15	Express Essentrics	Salle 2.02
● 12:25	Express Cardiovélo*	Espace cardiovélo (entrée sud)
● 13:15	Yoga prénatal**	Salle 2.02
● 18:00	Cardio urbain	Salle omnisports
● 19:00	Cardio ballet	Salle 2.02
● 19:00	Insanity	Salle omnisports
◆ 19:30	Aquajogging	Piscine J-C
◆ 20:00	Aquat boot camp	Piscine CSCR
● 20:00	Cardio circuit	Salle omnisports
● 20:00	Régulier Cardiovélo*	Espace cardiovélo (entrée sud)

VENREDI

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
● 9:00	Body design	Salle de judo
● 10:00	Abdos-fessiers	Salle de judo
● 10:00	Régulier Cardiovélo*	Espace cardiovélo (entrée sud)
● 11:00	Bump fit prénatal**	Salle de judo

SAMEDI

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
● 10:00	Régulier Cardiovélo*	Espace cardiovélo (entrée sud)

DIMANCHE

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
● 9:00	YogaFit	Salle de karaté
● 11:00	Pilates	Salle de karaté
● 12:00	Stretching	Salle de karaté
● 16:00	Boot camp	Salle 2.02
◆ 17:00	Aquajogging	Piscine J-C
● 17:00	Essentrics	Salle 2.02

LÉGENDE

- Complexe sportif Claude-Robillard
- ◆ Piscine complexe sportif Claude-Robillard (CSCR)
- ◆ Piscine Joseph-Charbonneau

ABONNEMENT RESTREINT

Les membres du gym qui ont un accès restreint peuvent participer aux cours surlignés en gris **seulement**. Vous devez présenter votre carte de membre affichant votre type d'abonnement (illimité ou restreint). Si votre carte actuelle n'en fait pas mention, veuillez la remplacer au comptoir de l'accueil. L'accès au cours vous sera refusé dans le cas contraire.