

## HORAIRE SPÉCIAL – ACTION DE GRÂCE

Heures d'ouverture/Opening Hours

*Le 10 octobre/October 10<sup>th</sup>: 7h00 - 19h00*

## THANKSGIVING - SPECIAL SCHEDULE

### COURS DIRIGÉS GROUP FITNESS

**LE SAMEDI 8 OCTOBRE / SATURDAY OCTOBER 8<sup>th</sup>**

**\*\* Horaire régulier / Regular Schedule \*\***

**LE DIMANCHE 9 OCTOBRE / SUNDAY OCTOBER 9<sup>th</sup>**

Heure Time	Cours Class	Instructeur(trice) Instructor
8h00 – 8h45	Cardio Cycle	Susie
9h00 – 10h00	Enduro Cycle	Joe
9h00 – 10h30	Power Yoga	Josey/Suzanne
9h00 – 10h30	Triple Combo <small>(Step - Tonus fonctionnel - Aérobie) (Step - Functional Toning - Aerobics)</small>	Wendy & Laurie

**LE LUNDI 10 OCTOBRE / MONDAY OCTOBER 10<sup>th</sup>**

Heure Time	Cours Class	Instructeur(trice) Instructor
9h00 – 10h00	Enduro Cycle	Nasrin
9h00 – 10h00	Step	Caroline
10h00 – 11h00	Aérobie / Aerobics <small>(sans saut / gentle)</small>	Lynn
12h00 – 13h15	Yoga	Kathy