



CARDIO



MUSCULATION



ÉTIREMENTS



DANSE

Pour la description des cours, veuillez consulter les cours de groupe sur tennis-ids.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AVANT-MIDI		CARDIO VÉLO** 7h à 8h Benjamin • Studio 3		CARDIO VÉLO** 7h à 8h Benjamin • Studio 3		CARDIO VÉLO** 9h30 à 10h30 Gael • Studio 3
	CARDIO POWER 9h à 10h Caroline • Studio 1	CARDIO CAF 9h à 10h Gael • Studio 1	BODY TONUS 9h à 10h Gael • Studio 1	POWER FLOW 9h à 10h Su • Studio 2	CARDIO POWER 9h à 10h Caroline • Studio 1	
						ZUMBA 9h30 à 10h30 Sam • Studio 2
						POWER FLOW 10h30 à 11h30 Su • Studio 2
SOIR				CARDIO-VÉLO** 18h à 19h Gael • Studio 3		
		CARDIO VÉLO** 18h à 19h Gael • Studio 3	CARDIO POWER 18h30 à 19h30 Olivier • Studio 1	CARDIO KICK 18h30 à 19h30 Mélanie • Studio 1		
	CARDIO POWER 18h30 à 19h30 Olivier • Studio 1	CARDIO KICK 18h15 à 19h15 Caroline • Studio 2	ZUMBA 18h à 19h Sam • Studio 3			
	POWER FLOW 19h30 à 20h30 Su • Studio 1	CARDIO CAF 19h15 à 20h15 Gael • Studio 2	POWER FLOW 19h30 à 20h30 Su • Studio 2			

NOUVEAU! COURS À LA CARTE

Le gym Espace Forme vous offre maintenant la possibilité de participer aux cours de groupe à la carte. Ouvert aux membres et non-membres.

PILATES • GYM SENIOR • YOGA CARDIO-TONUS

Pour connaître les détails, les frais et les modalités des cours à la carte, veuillez vous informer auprès de la réception du Club de tennis Île des Sœurs.

RÈGLEMENTS

Les instructeurs et les classes peuvent changer sans préavis. Prière de consulter régulièrement sur tennis-ids.com. S'il y a moins de huit (8) personnes aux classes pendant plus de deux (2) semaines consécutives, le gym Espace Forme se réserve le droit d'annuler ce cours. Les personnes inscrites ne seront pas dédommagées. Pour connaître la description des cours, veuillez consulter tennis-ids.com. Sur présentation de votre carte de membre validée à la réception, on vous remettra un carton à présenter obligatoirement à l'instructeur avant le cours.

* Afin de pouvoir participer aux cours de Cardio Vélo, vous devez réserver votre place, jusqu'à sept (7) jours à l'avance. Il est toutefois possible d'y assister de façon ponctuelle si des places sont disponibles.

Pour toutes informations concernant les cours de groupe et à la carte, veuillez contacter:

GAEL STUCCHI
514.766.1208, poste 424

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
MORNING		CARDIO CYCLE** 7 a.m. à 8 a.m. Benjamin • Studio 3		CARDIO CYCLE** 7 a.m. à 8 a.m. Benjamin • Studio 3		CARDIO CYCLE** 9:30 a.m. to 10:30 a.m. Gael • Studio 3
	CARDIO POWER 9 a.m. to 10 a.m. Caroline • Studio 1	CARDIO CAF 9 a.m. to 10 a.m. Gael • Studio 1	BODY TONUS 9 a.m. to 10 a.m. Gael • Studio 1	POWER FLOW 9 a.m. to 10 a.m. Su • Studio 2	CARDIO POWER 9 a.m. to 10 a.m. Caroline • Studio 1	
						ZUMBA 9:30 a.m. to 10:30 a.m. Sam • Studio 2
						POWER FLOW 10:30 a.m. to 11:30 a.m. Su • Studio 2
EVENING				CARDIO CYCLE** 6 p.m. to 7 p.m. Gael • Studio 3		
		CARDIO CYCLE** 6 p.m. to 7 p.m. Gael • Studio 3	CARDIO POWER 6:30 p.m. to 7:30 p.m. Olivier • Studio 1	CARDIO KICK 6:30 p.m. to 7:30 p.m. Mélanie • Studio 1		
	CARDIO POWER 6:30 p.m. to 7:30 p.m. Olivier • Studio 1	CARDIO KICK 6:15 p.m. to 7:15 p.m. Caroline • Studio 2	ZUMBA 6 p.m. to 7 p.m. Sam • Studio 3			
	POWER FLOW 7:30 p.m. to 8:30 p.m. Su • Studio 1	CARDIO CAF 7:15 p.m. to 8:15 p.m. Gael • Studio 2	POWER FLOW 7:30 p.m. to 8:30 p.m. Su • Studio 2			

NEW!
"À LA CARTE" CLASSES

The Espace Forme gym now offers you the possibility to participate in "à la carte" group classes. Open to members and non-members.

**PILATES • SENIOR GYM • YOGA
CARDIO-TONUS**

To find out more about rates and class specifics, please present yourself at the Nuns' Island Tennis Club reception.

RULES

The instructors and classes are subject to change without notice. Please check regularly at tennis-ids.com. If there are less than eight (8) attendees for two (2) consecutive weeks, Espace Forme gym reserves the right to cancel the class. Individuals registered in the class will not be refunded. For class descriptions please go online at tennis-ids.com. When you present your membership card at the reception, you'll obtain a slip that you must present to your instructor before the class.

* In order to participate in Cardio Cycle, you must reserve your place, up to seven (7) days prior. However, it is possible to attend class if a place is available on the day of the class.

For all information concerning group and "à la carte" classes, please contact:

Gael Stucchi
514.766.1208, ext. 424