

# MYFITNESS LIVE CLASS SCHEDULE



September 3 - December 6, 2024

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
8:15AM ATLANTIC 7:15AM EASTERN 5:15AM MOUNTAIN 4:15AM PACIFIC	<b>HIIT</b> <small>HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING</small> AMANDA	<b>COREFUSION</b> LISA S	<b>STRONG</b> DEB	<b>YOGA</b> LISA C.	<b>CARDIO SCULPT</b> ANN
12:30AM ATLANTIC 11:30AM EASTERN 9:30AM MOUNTAIN 8:30AM PACIFIC	<b>STRETCH</b> <small>HIPS, WRISTS &amp; LEGS</small> ANN	<b>STRETCH</b> CAITLYNN	<b>STRETCH</b> <small>NECK AND SHOULDER</small> AMANDA	<b>STRETCH</b> ANN	<b>STRETCH</b> <small>BACK AND POSTURE</small> AMANDA
1:10PM ATLANTIC 12:10PM EASTERN 10:10AM MOUNTAIN 9:10AM PACIFIC	<b>CARDIO SCULPT</b> BRENDA	<b>CARDIO BOXING</b> AMANDA	<b>HIIT</b> <small>HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING</small> BRENDA	<b>CARDIO SCULPT</b> LISA C	<b>STRONG</b> MARIA
2:30PM ATLANTIC 1:30PM EASTERN 11:30AM MOUNTAIN 10:30AM PACIFIC	<b>CALM</b> <small>BREATHE</small> MAT	<b>CALM</b> <small>ON DEMAND</small>	<b>CALM</b> <small>VISUALIZE</small> MAT	<b>CALM</b> <small>ON DEMAND</small>	QUICK <b>CALM</b> <small>ON DEMAND</small> MAT
3:10PM ATLANTIC 2:10PM EASTERN 12:10PM MOUNTAIN 11:10AM PACIFIC	<b>STRONG</b> ANN	<b>YOGA</b> <small>ON DEMAND</small>	<b>CARDIO SCULPT</b> LISA S.	<b>COREFUSION</b> <small>ON DEMAND</small>	<b>HIIT</b> <small>HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING</small> PAIGE
3:45PM ATLANTIC 2:45PM EASTERN 12:45PM MOUNTAIN 11:45AM PACIFIC		<b>STRETCH</b> PAIGE		<b>STRETCH</b> CAITLYNN	
5:30PM ATLANTIC 4:30PM EASTERN 2:30PM MOUNTAIN 1:30PM PACIFIC			<b>YOGA FUSION</b> TRINH		
8:15PM ATLANTIC 7:15PM EASTERN 5:15PM MOUNTAIN 4:15PM PACIFIC	<b>CARDIO BOXING</b> <small>ON DEMAND</small>	<b>HIIT</b> <small>HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING</small> CAITLYNN	<b>CARDIO SCULPT</b> PAIGE	<b>STRONG</b> <small>ON DEMAND</small>	

Register and join classes via the [myFitness Member Portal](#) or App.  
All sessions stream on Zoom. The passcode to join is virtual.

No Classes October 14

▶ On Demand Classes will be replays of the classes indicated on the schedule.  
Register and join the sessions the same way you would for a live class.

# MYFITNESS LIVE CLASS SCHEDULE

September 3 - December 6, 2024



	Description	Equipment Required
<b>STRONG</b>	This 30-minute session is dedicated to sculpting and toning your muscles through a series of high-repetition, strength-based movements.	1 Mat Weights or Dumbbells
<b>CARDIOBOXING</b>	Set to energizing music, Cardio Boxing incorporates dynamic boxing moves like punches, kicks, knees, and elbows to elevate your heart rate and melt away tension.	None
<b>CARDIOSCULPT</b>	Using a combination of cardio exercises and strength training, Cardio Sculpt delivers a comprehensive fitness experience. Feel the burn as you work every major muscle group, all set to motivating music that propels you through the workout.	1 Mat Weights or Dumbbells
<b>YOGAFUSION</b>	Yoga Fusion seamlessly combines the best of yoga and Pilates, guiding you through a flow of invigorating movements that enhance flexibility, build core strength, and promote mindfulness.	1 Mat
<b>HIIT</b> <small>HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING</small>	Get ready to elevate your fitness with our invigorating HIIT class! No need for fancy equipment - just grab your mat, and let's break a sweat together. This bodyweight-only workout is designed to push your limits and boost your energy.	1 Mat
<b>STRETCH</b>	In this short but impactful class, we'll guide you through a series of gentle movements designed to reduce pain, and counteract the strains caused by prolonged periods of sitting.	None
<b>COREFUSION</b>	A Pilates-inspired class that targets your core while challenging your entire body. Using light weights and a mat, this session combines low-impact techniques to strengthen your core, enhance mobility, improve balance, and build overall body strength.	Light weights 1 Mat
<b>YOGA</b>	Ignite your inner strength and flexibility in our invigorating Yoga class. This fitness-inspired session seamlessly blends flowing movements to improve flexibility, mobility, balance, and overall well-being.	1 Mat
<b>CALM</b>	Immerse yourself in the present moment, cultivate inner calmness, and discover the transformative benefits of mindfulness in this immersive guided mindfulness session designed to forge a connection between body and mind.	None

## Group Classes Etiquette:

- All live streaming group classes are streamed via Zoom. Please ensure you have Zoom installed prior to you session.
- Please come on time and prepared with the recommended equipment list above.
- If you are not able to attend a session your registered for, please remember to cancel your reservation.
- Please ensure your microphone is off during class unless you require assistance or have a question.

# CALENDRIER DES COURS VIRTUELS MYFITNESS



3 septembre - 6 décembre 2024

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
8:15AM ATLANTIC 7:15AM EASTERN 5:15AM MOUNTAIN 4:15AM PACIFIC	<b>HIIT</b> HAUTE INTENSITÉ ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES AMANDA	<b>FUSIONABDOS</b> LISA S	<b>FORT</b> DEB	<b>YOGA</b> LISA C.	<b>SCULPTURECARDIO</b> ANN
12:30AM ATLANTIC 11:30AM EASTERN 9:30AM MOUNTAIN 8:30AM PACIFIC	<b>ÉTIREMENT</b> HIPS, WRISTS & LEGS ANN	<b>ÉTIREMENT</b> CAITLYNN	<b>ÉTIREMENT</b> NECK AND SHOULDER AMANDA	<b>ÉTIREMENT</b> ANN	<b>ÉTIREMENT</b> BACK AND POSTURE AMANDA
1:10PM ATLANTIC 12:10PM EASTERN 10:10AM MOUNTAIN 9:10AM PACIFIC	<b>SCULPTURECARDIO</b> BRENDA	<b>BOXECARDIO</b> AMANDA	<b>HIIT</b> HAUTE INTENSITÉ ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES BRENDA	<b>SCULPTURECARDIO</b> LISA C	<b>FORT</b> MARIA
2:30PM ATLANTIC 1:30PM EASTERN 11:30AM MOUNTAIN 10:30AM PACIFIC	RESPIRER <b>CALME</b> MAT	<b>CALME</b> ▶ SUR DEMANDE	VISUALISER LE <b>CALME</b> MAT	<b>CALME</b> ▶ SUR DEMANDE	<b>CALME</b> RAPIDE MAT
3:10PM ATLANTIC 2:10PM EASTERN 12:10PM MOUNTAIN 11:10AM PACIFIC	<b>FORT</b> ANN	<b>YOGA</b> ▶ SUR DEMANDE	<b>SCULPTURECARDIO</b> LISA S.	<b>FUSIONABDOS</b> ▶ SUR DEMANDE	<b>HIIT</b> HAUTE INTENSITÉ ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES PAIGE
3:45PM ATLANTIC 2:45PM EASTERN 12:45PM MOUNTAIN 11:45AM PACIFIC		<b>ÉTIREMENT</b> PAIGE		<b>ÉTIREMENT</b> CAITLYNN	
5:30PM ATLANTIC 4:30PM EASTERN 2:30PM MOUNTAIN 1:30PM PACIFIC			<b>YOGAFUSION</b> TRINH		
8:15PM ATLANTIC 7:15PM EASTERN 5:15PM MOUNTAIN 4:15PM PACIFIC	<b>BOXECARDIO</b> ▶ SUR DEMANDE	<b>HIIT</b> HAUTE INTENSITÉ ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES CAITLYNN	<b>SCULPTURECARDIO</b> PAIGE	<b>FORT</b> ▶ SUR DEMANDE	

Register and join classes via the [myFitness Member Portal](#) or App.  
All sessions stream on Zoom. The passcode to join is virtual.

No Classes October 14

▶ On Demand Classes will be replays of the classes indicated on the schedule.  
Register and join the sessions the same way you would for a live class.

# CALENDRIER DES COURS VIRTUELS MYFITNESS

3 septembre - 6 décembre 2024

myFitness

	Description	Matériel nécessaire
<b>FORT</b>	Cette séance de 30 minutes est dédiée à sculpter et tonifier vos muscles grâce à une série de mouvements très répétitifs et basés sur la force.	1 tapis de poids ou d'haltères
<b>BOXECARDIO</b>	Sur une musique énergisante, Cardio Boxing intègre des mouvements de boxe dynamiques comme des coups de poing, des coups de pied, des genoux et des coudes pour élever votre fréquence cardiaque et faire fondre les tensions.	Aucun
<b>SCULPTURECARDIO</b>	Utilisant une combinaison d'exercices cardio et de musculation, Cardio Sculpt offre une expérience de remise en forme complète. Ressentez la brûlure pendant que vous travaillez tous les principaux groupes musculaires, le tout sur une musique motivante qui vous propulse tout au long de l'entraînement.	1 tapis de poids ou d'haltères
<b>YOGAFUSION</b>	Yoga Fusion combine harmonieusement le meilleur du yoga et du Pilates, vous guidant à travers un flux de mouvements revigorants qui améliorent la flexibilité, développent la force de base et favorisent la pleine conscience.	1 Mat
<b>HIIT</b> <small>HAUTE INTENSITÉ ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES</small>	Préparez-vous à améliorer votre condition physique avec notre cours HIIT revigorant ! Pas besoin d'équipement sophistiqué - prenez simplement votre tapis et transpirons ensemble. Cet entraînement au poids du corps uniquement est conçu pour repousser vos limites et augmenter votre énergie.	1 Mat
<b>ÉTIREMENT</b>	Dans ce cours court mais percutant, nous vous guiderons à travers une série de mouvements doux conçus pour réduire la douleur et contrecarrer les tensions causées par des périodes prolongées de position assise.	Aucun
<b>FUSIONABDOS</b>	Un cours inspiré de la méthode Pilates qui cible le tronc tout en sollicitant l'ensemble du corps. À l'aide de poids légers et d'un tapis, cette séance combine des techniques à faible impact pour renforcer le tronc, améliorer la mobilité et l'équilibre, et développer la force du corps dans son ensemble.	poids légers 1 Mat
<b>YOGA</b>	Allumez votre force intérieure et votre flexibilité dans notre cours de yoga revigorant. Cette séance inspirée du fitness mélange harmonieusement des mouvements fluides pour améliorer la flexibilité, la mobilité, l'équilibre et le bien-être général.	1 Mat
<b>CALME</b>	Plongez-vous dans le moment présent, cultivez le calme intérieur et découvrez les bienfaits transformateurs de la pleine conscience lors de cette séance immersive de pleine conscience guidée conçue pour forger une connexion entre le corps et l'esprit.	Aucun

## Étiquette des cours collectifs :

- Veuillez essayer d'arriver à l'heure au cours.
- Tous les cours de groupe en streaming en direct sont diffusés via Zoom. Veuillez vous assurer que vous avez installé Zoom avant votre session.
- Veuillez vous munir de l'équipement recommandé dans la liste ci-dessus.
- Si vous vous inscrivez à une session, assurez-vous d'y assister. Si vous n'êtes pas en mesure d'y assister, n'oubliez pas d'annuler votre réservation.
- Veuillez vous assurer que votre microphone est éteint pendant le cours, sauf si vous avez besoin d'aide ou si vous avez une question.

## Comment afficher les sous-titres traduits lors d'une session en direct

### Activer les sous-titres lors d'une réunion ou d'un webinaire

Tout participant à la réunion peut activer lui-même les sous-titres, car ils ne dépendent plus de l'hôte pour les activer.

- Rejoignez une réunion Zoom.
- Cliquez sur le bouton Afficher les sous-titres .

Les légendes apparaîtront au-dessus de la barre d'outils des contrôles. Par défaut, l'anglais est défini comme langue parlée dans laquelle les sous-titres sont générés.