

VIRTUAL LIVE CLASS SCHEDULE

September 5 - December 22, 2023

myFitness

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7 H 00 HE		Vélo RON		Vélo MIA	
7 H 15 HE	Actif LISA C.	Force DEB	HIIT AMANDA	Zen LISA C.	Force KYLA
11 H 30 HE	Étirement KYLA	Étirement KYLA	Étirement PARVISH	Étirement KYLA	Étirement KYLA
12 H 05 HE	HIIT BRENDA	ZUMBA KARMIEL	Actif BRENDA	Les Abdos KYLA	Force CORY
13 H 30 HE	Consciente MAT	Consciente MAT	Manger en pleine conscience AMANDA	Consciente MAT	Consciente MAT
14 H 05 HE	Actif AMANDA	Zen PAUL	Force FAMOUS	Longues et maigres AMANDA	HIIT ANN
16 H 40 HE			Zen TRINH		
17 H 45 HE		Turbo Kick RIVKY		ZUMBA RIVKY	
21 H 15 HE	Force LISA S.		Actif LISA S.		

» Indique une NOUVELLE série de cours - 8 semaines de programmation dynamique.
[CLIQUEZ ICI](#) pour en savoir plus sur nos séries !

Inscrivez-vous et rejoignez les cours via [le portail des membres](#) ou l'application myFitness

Pas de cours le 9 octobre 2023

Toutes les sessions sont diffusées sur Zoom. Le code d'accès est **virtual**.

VIRTUAL LIVE CLASS SCHEDULE

September 5 - December 22, 2023

myFitness

	Description	Équipement requis
Actif	Un entraînement tout en un comprenant cardio, Force, Les abdos et Étirement - préparez-vous à bouger.	- 2 poids à main - 1 bande de résistance - 1 tapis
Les Abdos	Pour avoir des abdos forts, il ne suffit pas de faire des exercices d'abdominaux, rejoignez ce cours pour toucher tous les angles de vos abdos !	- 2 haltères - 1 tapis
HIIT	Préparez-vous à un entraînement par intervalles de haute intensité ! Ce cours sera animé par un style d'intervalle tabata (20:10) ou un cours HIIT (45:15).	- 1 tapis
Consciente	Prenez le temps de vous concentrer sur vous-même dans cette session immersive guidée de Conscientefulness alors que vous connectez votre corps à Consciente.	Les écouteurs sont recommandés.
Force	Juste de la Force, pas de cardio. Ce cours sera axé sur la Force pure, la forme et l'activation correcte des muscles. Surveillez l'avis du corps inférieur, du corps supérieur ou du corps entier !	- 2 haltères - 1 tapis - 1 bande de résistance
Étirement	Suivez le cours pour un étirement complet du corps et reprenez votre journée en vous sentant rafraîchi et revitalisé.	- 1 tapis
Vélo	Il est temps de transpirer sur votre équipement cardio préféré. Ce cours fournira des conseils sur les niveaux d'intensité sur n'importe quel appareil de cardio. (Spin bike, tapis de course, rameur, etc.).	- Tout équipement de cardio (vélo d'appartement, tapis de course, rameur, cross trainer, etc.)
Zen	Ce cours inspiré du yoga fera circuler tout votre corps grâce au vinyasa et à des étirements plus longs. Revitalisez votre corps avec ce cours !	- 1 tapis
ZUMBA	Nous enlevons le "travail" de l'entraînement en mélangeant des mouvements de faible et de forte intensité pour une danse de fitness par intervalles qui brûle les calories.	- suffisamment d'espace pour danser.

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.