



# PHYSICAL PARK

Le Centre de Santé | The Health Center

Début le 26 mars, 2012 | Begins March 26th, 2012



Mon/Lun	Tues/Mar	Wed/Mer	Thurs/Jeu	Fri/Ven	Sat/Sam
<b>Matinée   Morning</b>					
9h00-10h00 ZUMBA Paulina	9h00-10h00 Core/Legs/Butt Jasmine	9h00-10h00 ZUMBA Barbara	9h00-10h00 Bootcamp Marc	9h00-10h00 Body Works & Abs Howard	9h00-10h00 ZUMBA Barbara
9h00-10h00 Classic Rock Ride Kathy		9h00-10h00 Power Hour Vincent		9h00-10h00 Classic Rock Ride Kathy	9h00-10h00 Pedal to the Metal Sylvain
10h00-11h00 Yoga Essentiels Brenda	10h00-11h00 PILATES Donna		10h00-11h00 Yoga Essentiels Brenda	10h00-11h15 Meridian Yoga Marie	10h15-11h15 Step/Pump Howard
<b>L'heure du dîner   Lunch Hour</b>					
12h05-13h00 Power Hour Vincent	12h05-13h00 Meridian Yoga Marie	12h05-13h00 Vicious Cycle Pam	12h05-13h00 HIIT & CORE Victor 	12h05-13h00 PILATES Karen	10h30-12h00 Power Yoga Steve avancé
<b>Soirée   Evening</b>					<b>Sun/Dim</b>
17h30-18h00 AB Express & Stretch Raphael		17h30-18h00 AB Express & Stretch Raphael			9h00-10h15 SPIN/YOGA Kathy
18h15-19h30 Lotus Wave Yoga Lynn  débutant / intermédiaire	17h30-18h45 Power Yoga Steve avancé	18h00-19h00 SHAKES & LADDERS Vincent	18h00-19h00 Cardio Blast Raphael	17h30-18h30 BOOTCAMP Marc	10h30-11h30 Cardio Blast Raphael
18h00-19h00 SPIN Cycle Rob 	18h00-19h00 Ultimate Spin Laura	18h00-19h00 The Wheel Deal Howard	18h00-19h00 NUVO DISCO Bob 	 <p>Maintenant disponible! Now available! <b>VEGA</b></p>	
18h30-19h30 Step/pump Howard	18h30-19h30 Step/Circuit Dexter	19h00-20h00 ZUMBA Barbara	19h00-20h00 Yoga Essentiels Maureen débutant / intermédiaire		

**Réservations pour le spinning à compter de 20h00 en semaine, et 17h00 en fin de semaine.**

Reservations for cycling classes are taken as of 8pm on weekdays and as of 5pm on weekends for classes held the next day.

Pour réserver, SVP appelez | To reserve, please call: 450.424.9199



Pour des informations à jour, suivez-nous sur Twitter!  
For up to date information, follow us on Twitter!

[twitter.com/physical\\_park](https://twitter.com/physical_park)



Pour des informations à jour, suivez-nous sur Facebook!  
For up to date information, follow us on Facebook!

[facebook.com/physicalpark](https://facebook.com/physicalpark)

**Commentaires? Nous serions ravis de vous entendre!**

**Suggestions? We would love to hear from you! [suggestions@physicalpark.com](mailto:suggestions@physicalpark.com)**

Pilates	Aerobic   Aréobique	Core/ABS	Zen - Yoga	Cardio - Spinning	 <b>NEW   Nouveau!</b>
---------	---------------------	----------	------------	-------------------	---