

# GROUP.X SCHEDULE

**MONTRÉAL**  
JULY 3<sup>RD</sup> TO SEPTEMBER 4<sup>TH</sup>

For any questions or comments please contact [fnamiash@clubmansfield.ca](mailto:fnamiash@clubmansfield.ca).

Classes are subject to cancellation based on attendance.

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

## AM

<b>SPINNING</b> 6H30 - 7H15 <b>HUGHES</b>		<b>SPINNING</b> 6H30 - 7H15 <b>ROBERT</b>		<b>SPINNING</b> 6H30 - 7H15 <b>YANNICK</b>		
<b>METCON</b> 7H - 8H <b>FABRICE</b>	<b>METCON</b> 7H - 7H45 <b>TIFFANY</b>	<b>METCON</b> 7H - 8H <b>FABRICE</b>	<b>TABATA</b> 7H - 8H <b>GUY</b>	<b>METCON</b> 7H - 7H45 <b>FABRICE</b>	<b>METCON</b> 10H - 11H <b>YVETTE</b>	
<b>YOGA VINYASA</b> 7H - 8H <b>HANNAH</b>	<b>YOGA VINYASA</b> 11H30 - 12H30 <b>JEN</b>	<b>YOGA VINYASA</b> 7H - 8H <b>ELAINE</b>	<b>YOGA VINYASA</b> 11H30 - 12H30 <b>SOPHIE</b>	<b>PIYO</b> ® 11H30 - 12H30 <b>CHAYA</b>	<b>YOGA ASHTANGA 2</b> 10H - 11H30 <b>ARI</b>	<b>SPINNING</b> 10H - 11H <b>MYRIAM</b>
<b>METCON</b> 11H30 - 12H15 <b>TIFFANY</b>	<b>HIIT</b> 11H30 - 12H15 <b>MYMUNA</b>	<b>METCON</b> 11H30 - 12H15 <b>TIFFANY</b>	<b>HIIT</b> 11H30 - 12H15 <b>MARIE-ÈVE</b>	<b>METCON</b> 11H30 - 12H15 <b>TBD</b>	<b>TABATA</b> 11H - 12H <b>YVETTE</b>	<b>TABATA</b> 11H - 12H <b>YVETTE</b>
<b>PIYO</b> ® 11H30 - 12H15 <b>MARIE-ÈVE</b>	<b>FULL BODY COND</b> 12H15 - 13H15 <b>MYMUNA</b>	<b>PILATES</b> 11H30 - 12H15 <b>MYMUNA</b>	<b>ROCKIN' BOTTOM</b> 12H15 - 13H15 <b>MYMUNA</b>	<b>CLUB DE COURSE</b> 12H15 - 13H15 <b>SOPHIE</b>		<b>YOGA VINYASA</b> 11H15 - 12H15 <b>ALEX-SANDRINE</b>
<b>SPINNING</b> 12H15 - 13H15 <b>NICOLAS</b>	<b>SPINNING</b> 12H15 - 13H15 <b>STEVE</b>	<b>SPINNING</b> 12H15 - 13H15 <b>STEVE</b>	<b>SPINNING</b> 12H15 - 13H15 <b>MYRIAM</b>	<b>SPINNING</b> 12H15 - 13H15 <b>STEVE</b>		
<b>INSANITY</b> ® 12H20 - 13H20 <b>MARIE-ÈVE</b>	<b>CLUB DE COURSE</b> 12H15 - 13H15 <b>ANH-TUE</b>	<b>BOOTCAMP EXTÉRIEUR</b> 12H15 - 13H15 <b>FABRICE</b> ★		<b>ZUMBA</b> ® 12H30 - 13H30 <b>ANDREA</b>		
<b>YOGA ASHTANGA</b> 12H30 - 13H30 <b>ARI</b>	<b>YOGA VINYASA</b> 12H35 - 13H35 <b>ARI</b>	<b>INSANITY</b> ® 12H20 - 13H20 <b>CHANTALE</b>	<b>PIYO</b> ® 12H35 - 13H35 <b>MARIE-ÈVE</b>	<b>YOGA ASHTANGA</b> 12H35 - 13H35 <b>ARI</b>		
		<b>HATHA YOGA FLOW</b> 12H35 - 13H35 <b>SÉLÉNA</b>				

## PM

<b>YOGA ASHTANGA</b> 17H30 - 18H30 <b>ARI</b>	<b>PILATES</b> 17H30 - 18H30 <b>MYMUNA</b>	<b>HATHA YOGA</b> 17H30 - 18H30 <b>BENI</b>	<b>ABSOLUTION</b> 17H30 - 18H <b>ANH-TUE</b>	
<b>POWER SPIN</b> 17H30 - 18H15 <b>MARA</b>	<b>EPIC</b> 17H30 - 18H30 <b>ANH-TUE</b>	<b>POWER SPIN</b> 17H30 - 18H15 <b>MARA</b>	<b>YOGA DETOX</b> 17H30 - 18H30 <b>ALEX-SANDRINE</b>	<b>HATHA YOGA</b> 17H30 - 18H30 <b>BENI</b>
<b>BOOTY BOOTCAMP</b> 17H30 - 18H30 <b>YVETTE</b> ★	<b>SPINNING</b> 18H - 19H <b>HUGHES</b>	<b>METCON</b> 17H30 - 18H30 <b>ALBERT</b> ★	<b>SPINNING</b> 17H45 - 18H45 <b>ROBERT</b>	<b>TABATA</b> 17H30 - 18H30 <b>YVETTE</b>
<b>ZUMBA</b> ® 18H30 - 19H30 <b>DIEGO</b>	<b>INSANITY</b> ® 18H30 - 19H30 <b>CHANTALE</b>	<b>BOXE BOOTCAMP</b> 18H30 - 19H15 <b>ALBERT</b> ★	<b>BODY CHALLENGE</b> 18H - 18H45 <b>ANH-TUE</b>	
	<b>PIYO</b> ®/STRECH 18H30 - 19H30 <b>MARIE-ÈVE</b>	<b>PILATES</b> 18H30 - 19H30 <b>ALEX-SANDRINE</b>	<b>HATHA YOGA</b> 18H30 - 19H30 <b>ALEX-SANDRINE</b>	
<b>SPINNING</b> 18H30 - 19H30 <b>MYRIAM</b>	<b>INTRO TO CROSSFIT</b> 18H30 - 19H30	<b>SPINNING</b> 18H30 - 19H30 <b>MYRIAM</b>	<b>KICKBOXING</b> 18H45 - 19H30 <b>ANH-TUE</b>	

## LEGEND

AIM STUDIO (SPINNING)

TRINITY STUDIO

AEROBIC STUDIO

OUTDOORS

CROSSFIT STUDIO

★ NEW CLASS



**MANSFIELD**  
CLUB ATHLÉTIQUE



Class times, formats and instructors are subject to change. Please visit [clubmansfield.ca/group-exercise](http://clubmansfield.ca/group-exercise) to consult the latest version of the schedule.