



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Horaire du Centre de conditionnement physique Du lundi au vendredi <i>De 6 h 30 à 22 h</i> Samedi <i>De 9 h à 21 h</i> Dimanche <i>De 10 h à 20 h</i>	
	10:00 am-11:00 am <u>SUPERSTAR TRAINING</u> <i>Kiele</i>				9:15 am- 10:15 am <u>GENTLE YOGA</u> <i>Stacey</i>			Légende des cours libres <i>Inclus dans tous les laissez-passer</i>
	10:00 am- 11:00 am <u>BOOTCAMP @ AWG</u> <i>Tina and Chileab</i>							
	10:30 am- 11:30 am <u>SPINNING</u> <i>Blake</i>							
12:15 pm - 12:45 pm <u>SPINNING</u> <i>Blake</i>	12:15 pm-12:45 pm <u>STEP</u> <i>Tina</i>	12:15 pm -12:45 pm <u>PILATES</u> <i>Leila</i>	12:15 pm-12:45 pm <u>JUMP ROPE CARDIO</u> <i>Chileab</i>	12:15 pm-12:45 pm <u>CORE CRUSHER</u> <i>Chileab</i>		Force		
					4:00 pm- 5:00 pm <u>TWERK OUT</u> <i>Cat</i>	4: 30 pm-5:30 pm <u>PILATES</u> <i>Leila</i> 5:45 pm - 6:45 pm <u>YIN YOGA</u> <i>Carlin</i>	Intervalles à intensité élevée	
							Cardio choréo	
							Gainage et mobilité	
5:30 pm-6:30 pm <u>CORE CRUSHER</u> <i>Chileab</i>	5:30 pm - 6:30 pm <u>SPINNING</u> <i>Blake</i>	5:30- 6:30 pm <u>POWER CIRCUIT</u> <i>Jess</i>	5:30 pm-6:30 pm <u>BARRE</u> <i>Carlin</i>	5:30 pm-6:30 pm <u>STRONG</u> <i>Jess</i>			Aquaforme	
6:45 pm - 7:45 pm <u>YIN YOGA</u> <i>Stacey</i>	6:45 pm- 7:30 pm <u>BARRE</u> <i>Leila</i>						Yoga	
							Cours avec préinscription <i>Inscrivez-vous auprès du service à la clientèle</i>	
							Programmes spécialisés	
							Entraînement personnel en groupe	
							Restez à l'affût de tout changement d'horaire ou annulation publié sur notre page Facebook à @City of Iqaluit Recreation	
							Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec le service à la clientèle au 867-975-8545 ou par courriel à i.guestservicesdesk@iqaluit.ca	

*Les cours de step débuteront le 11 août.

*Le cours de « Twerk out » est réservé aux femmes de 18 ans et plus