Horaire des cours de conditionnement physique en groupe au Centre aquatique

1 juillet- 31 juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10:00 am-11:00 am SUPERSTAR TRAINING *Cat*				10:00 am- 11:00 am BOOTCAMP @ AWG *Tina and Chileab* 9:15 am- 10:15 am GENTLE YOGA *Stacey* 10:30 am- 11:30 am SPINNING *Blake*	11:30 am-12:15 pm LATIN CARDIO *Rey* 11:45 am-12:30 pm AQUAFIT *Martha*
12:15 pm - 12:45 pm SPINNING *Blake*	12:15 pm-12:45 pm STEP *Tina*	12:15 pm -12:45 pm PILATES *Leila*	12:15 pm-12:45 pm MUSCLE FACTORY *Chileab*	12:15 pm-12:45 pm CORE CRUSHER *Chileab*		
					4:00 pm- 5:00 pm TWERK OUT *Cat*	
5:30 pm-6:30 pm CORE CRUSHER *Chileab*	5:30 pm - 6:30 pm SPINNING *Blake*	5:30- 6:30 pm POWER CIRCUIT *Jess*	5:30 pm- 6:15 pm LATIN CARDIO Rey	5:30 pm-6:30 pm STRONG *Jess*		5:00 pm-6:00 pm BARRE *Leila*
6:45 pm-7:45 pm YIN YOGA *Stacey*	6:00 pm-6:45 pm AQUAFIT *Dustin*		6:00 pm-6:45 pm AQUAFIT *Martha*	6:45 pm-7:30 pm LATIN CARDIO *Rey*		

Horaire du Centre de conditionnement physique

Du lundi au vendredi

De 6 h 30 à 22 h

Samedi

De 9 h à 21 h

Dimanche

De 10 h à 20 h

Légende des cours libres

Inclus dans tous les laissez-passer

- Force
- Intervalles à intensité élevée
- Cardio choréo
- Gainage et mobilité
- Aquaforme
- Yoga

Cours avec préinscription

Inscrivez-vous auprès du service à la clientèle

- 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

*Le bootcamp aura lieu uniquement les 4 et 11 juillet.

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