

SMALL GROUP TRAINING ENTRAÎNEMENT EN PETIT GROUPE

	Sunday Dimanche	Monday Lundi	Tuesday Mardi	Wednesday Mercredi	Thursday Jeudi	Friday Vendredi	Saturday Samedi
6h00		SGT 6h30-7h30 Max		SGT 6h30-7h30 Max		SGT 6h30-7h30 Max	
7h00							
8h00							
9h00		SGT 9h00-10h00 Max	SGT 9h00-10h00 Max	SGT 9h00-10h00 Max	SGT 9h00-10h00 Max	SGT 9h15-10h15 Marissa	
10h00							
11h00							
12h00		STAFF SGT 12h15-13h15 Max			STAFF SGT 12h30-13h30 Max		
13h00							

SERVICES AUX MEMBRES - MEMBERSHIP SERVICES: 514.737.6551 POSTE/EXT. 248


LEGEND / LÉGENDE

SGT: SMALL GROUP TRAINING / Entraînement en petit groupe | **TF:** THERAPEUTIC TRAINING / Exercices thérapeutiques
TFW: TEEN FITNESS & WELLNESS PROGRAM / Entraînement physique pour les jeunes

L'horaire est sujet à changement sans préavis / Schedule is subject to change without notice.

INFO : Marissa Haupt • 514.737.6551 x 279 • mhaupt@ymywha.com



YM-YWHA CCJ Ben Weider
5400 av. Westbury H3W 2W8
 **Metro Côte-Ste-Catherine**
Snowdon



ym.ywha



@ymywha_mtl

