



Horaire CYCLE STUDIO Schedule

À partir du 9 février / As of February 9

02.09.2017

DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT
8h00 - 8h55 CYCLE WORKOUT Derek / Vicky	7h00 - 7h55 CYCLE WORKOUT Candie	7h00 - 7h55 HIIT THE ROAD Steve	8h00 - 8h55 RHYTHM RIDE Liz	7h00 - 7h55 HIIT THE ROAD Vicky	8h15 - 8h55 RHYTHM RIDE Elana	8h45 - 9h40 RHYTHM RIDE Candie
9h15 - 10h10 HIIT THE ROAD Jack	8h45 - 9h40 CYCLE WORKOUT <i>Women / Femmes seulement</i> Linda	9h00 - 9h45 CYCLE WORKOUT Carrie	9h05 - 9h55 HIIT THE ROAD Linda	8h15 - 8h50 POWER SPIN Max	9h00 - 9h55 CYCLE WORKOUT Jack	11h00 - 11h55 HIIT THE ROAD Jack
12h15 - 13h10 CYCLE WORKOUT Boyana	12h15 - 13h10 CYCLE WORKOUT Jack / Linda R.	18h00 - 18h55 HIIT THE ROAD Steve	12h15 - 13h10 CYCLE WORKOUT Vicky	9h00 - 9h55 RHYTHM RIDE Candie	12h15 - 13h10 HIIT THE ROAD Linda R.	
	17h30 - 18h25 HIIT THE ROAD Jack		18h00 - 18h55 CYCLE WORKOUT Monica	18h00 - 18h55 CYCLE WORKOUT Marvin		

L'horaire et les instructeurs sont sujets à des changements sans préavis. Le Sylvan Adams YM-YWHA se réserve le droit de faire des modifications au programme pour les cours dont la participation sera de moins de dix (10) personnes. Schedules and instructors are subject to change without notice. The Sylvan Adams YM-YWHA reserves the right to make program changes for classes with fewer than ten (10) participants.

DESCRIPTIONS

CYCLE WORKOUT

An awesome conditioning ride that combines music, strength, and power.

Une randonnée de conditionnement physique extraordinaire qui unit musique, force et puissance.

HIIT THE ROAD (High Intensity Interval Training)

A performance-oriented ride that will provide the ultimate mix of interval training with power!

Entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT): Randonnée axée sur la performance pour fournir le mélange ultime d'entraînement par intervalle et de puissance!

RHYTHM RIDE

A fun and energizing ride fueled by rhythm & music.

Une randonnée stimulante et énergisante alimentée par le rythme et la musique.

ETIQUETTE | ÉTIQUETTE

1. Bring a towel & water bottle.
Apportez une bouteille d'eau et une serviette.
2. Arrive at least 5 minutes in advance.
Arrivez au moins 5 minutes en avance.
***Doors close once the class starts. / Portes fermées dès le début de la classe.**
3. Keep chatter to a minimum.
Évitez de bavarder.
4. Set phones on silent.
Mettez vos téléphones en mode silencieux.
5. Clean your bike after use.
Nettoyez votre vélo après utilisation.

INFORMATION :

514.737.6551 x 277 • reklove@ymywha.com

Sylvan Adams YM-YWHA
5400 Westbury Ave. H3W 2W8
Metro Côte-Ste-Catherine
Metro Snowdon



ym.ywha

@ymywha_mtl