

# SMALL GROUP AND TEAM TRAINING

## ENTRAÎNEMENT EN PETIT GROUPE ET ÉQUIPE

PrYmeFit™/ SGT/ TRIBE Team Training™

	Sunday Dimanche	Monday Lundi	Tuesday Mardi	Wednesday Mercredi	Thursday Jeudi	Friday Vendredi	Saturday Samedi
7h00		<b>SGT</b> 6h30-7h30 Max	<b>TribeLIFE</b> 7h00-7h50 Vicky	<b>SGT</b> 6h30-7h30 Max	<b>TribeLIFE</b> 7h00-7h50 Vicky	<b>SGT</b> 6h30-7h30 Max	
8h00		<b>SGT</b> 8h00-9h00 Max		<b>SGT</b> 8h00-9h00 Max			
9h00		<b>SGT</b> 9h00-10h00 Max	<b>SGT</b> 9h00-10h00 Max	<b>SGT</b> 9h00-10h00 Max	<b>SGT</b> 9h00-10h00 Max	<b>SGT</b> 9h00-10h00 Max	
10h00	<b>SGT</b> 10h00-11h00 Monica		<b>SGT</b> 10h10-11h10 Monica			<b>SGT</b> 10h15-11h15 Louise	<b>TribeCORE</b> 10h00-10h50 Marissa
11h00		<b>SGT</b> 11h15-12h15 Haskel					
12h00		<b>STAFF SGT</b> 12h30-13h30 Max		<b>SGT</b> 12h00-13h00 Haskel	<b>STAFF SGT</b> 12h30-13h30 Max		
13h00			<b>STRENGTH WORX</b> <i>PrYmeFit</i> 13h15-14h15 Louise				
16h00			<b>SGT</b> 16h00-17h00 Max				
18h00					<b>SGT</b> 18h00-19h00 Max		
19h00			<b>TribeFIT</b> 19h00-19h50 Marissa	<b>TribeCORE</b> 19h00-19h50 Marissa	<b>TribeFIT</b> 19h00-19h50 Marissa		

### LEGEND / LÉGENDE

**SGT:** Small Group Training / Entraînement en petit groupe | **TTT:** TRIBE Team Training™

**Strength Worx:** PrYmeFit™ - Proactive living program/ programme de vie proactif | **Haskel, Monica & Louise:** à partir de 12 février

**REGISTRATION: MEMBERSHIP SERVICES - SERVICES AUX MEMBRES : 514.737.6551 > 248**

**INFO : Rivky Eklove • 514.737.6551 > 277 • reklove@ymywha.com**



**SYLVAN ADAMS  
YM-YWHA**  
CCJ BEN WEIDER JCC  
HARRY BRONFMAN YCC

[ymywha.com](http://ymywha.com)