

HORAIRE COMPLET

À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TE PRÉSENTER

- L'horaire et le type de cours offert est sujet à changement en fonction de la disponibilité de nos instructeurs.
- Si la classe n'est pas disponible sur MINDBODY, c'est qu'elle n'a pas lieu.
- La description des cours est disponible sur MINDBODY et sur notre site web. Merci de la consulter avant de te présenter.
- Il faut **absolument** que ta classe soit réservée sur MINDBODY au moins 15 minutes avant le cours (idéalement 30 minutes).
Ceci inclut l'open mat et les classes gratuites. Pour l'open studio : 438-869-9187
- Si tu ne peux pas t'inscrire, tu dois m'appeler pour qu'on règle ça ensemble **avant de venir**, puisque l'inscription est **obligatoire en tout temps, pour tout le monde...** même si tu as un membership, même si tu es mon étudiant préféré et même si tu es le premier ministre !

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
7:00 • 8:00	OPEN STUDIO*	OPEN STUDIO*	OPEN STUDIO*	OPEN STUDIO*	OPEN STUDIO*	OPEN STUDIO*	OPEN STUDIO*	
8:00 • 9:00								
9:00 • 10:00					Muay Thaï			
10:00 • 11:00					Kids Essentials			OPEN STUDIO*
11:00 • 12:00					GI & NOGI Performance			
12:00 • 13:00				NOGI (Gratuit) Skills/Essentials	Yoga (12h00-13h30)			
13:00 • 14:00								
14:00 • 15:00				OPEN STUDIO*	OPEN STUDIO*			
15:00 • 16:00								
16:00 • 17:00								
17:00 • 18:00	Kids Skills	Muay Thaï	Kids Skills/Essentials	Muay Thaï	OPEN STUDIO*	OPEN STUDIO*	Queers & Allies	
18:00 • 19:00	Intro au BJJ	GI (Gratuit) Essentials	Intro au BJJ	NOGI Essentials				
19:00 • 20:00	NOGI Skills	Yoga (19h30-21h00)	NOGI Skills	Yoga (19h30-21h00)				
20:00 • 21:00	OPEN STUDIO*		OPEN STUDIO*					

*L'OPEN STUDIO est ouvert à tous ceux qui désirent utiliser les tatamis pour s'entraîner librement. (10 \$/heure par personne, gratuit pour les membres) Plus d'infos et réservation au 438-869-9187.