



# PHYSICAL PARK



Le Centre de Santé | The Health Centre

Début le 11 janvier 2010 - Starting on January 11th, 2010

Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thu	Ven/Fri	Sam/Sat
	6h20-8h00 Spin, Sculpt & Stretch Sherry \$\$\$			8h00-9h00 Shakes & Ladders Vincent <b>NEW!</b>	7h10-8h45 Spin, Sculpt & Stretch Sherry \$\$\$
8h30-9h30 Abs, Butt & Stretch Howard	9h00-10h00 Funky Tae Bo Nancy	9h00-10h00 Shed & Shred Joelle	9h00-10h00 ZUMBA Nancy	9h00-10h00 "RITMOS" Karina <b>NEW!</b>	9H00-10H00 Power Tai-Chi Andre
10h00-11h00 Classic Rock Ride Kathy	9h00-10h30 Functional Sculpt Vincent \$\$\$	10h00-11h00 Warrior Training 101 Vincent <b>NEW!</b>	9h00-10h30 Functional Sculpt Vincent \$\$\$	9h00-10h00 Classic Rock Ride Kathy	9H00-10H00 Classic Rock Ride Denise
10h00-11h00 PILATES Denise		10h00-11h00 PILATES Denise	10:00-10:45 Squash Clinic Darnley <b>NEW!</b>	10h15-11h15 Yoga Essentials Andre	10h15-11h15 Step/Pump Howard
12h00-13h00 Power Hour Vincent	12h15-13h00 Posture & Stretch Dominic <b>NEW!</b>	12h00-1h00 VICIOUS CYCLE Pam <b>NEW!</b>	12h00-13h00 Yoga Essentials Bruce	12h00-13h00 Stretch & Meditation Vincent <b>NEW!</b>	10h30-12h00 Power Yoga Steve Advanced

Voici notre nouveau programme de référence du Physical Park. Recevez un certificat d'une valeur de 50\$ applicable sur votre abonnement, sur un soin au Spa, sur une session d'entraînement privé ou sur un délicieux repas au bar à jus lorsqu'une de vos références s'abonne au centre pour 1 an. Pour plus d'informations, contactez [sales@physicalpark.com](mailto:sales@physicalpark.com)

17h30-18h00 AB Express & Stretch Raphael	17h30-18h00 AB Express Ryan	17h30-18h00 AB Express & Stretch Raphael <b>NEW!</b>	17h30-18h00 AB Express Ryan	Commentaires   Suggestions <a href="mailto:suggestions@physicalpark.com">suggestions@physicalpark.com</a>	
18h00-19h15 Lotus Wave Yoga Lynn <small>Beginner/Intermediate</small>	17h30-18h45 Power Yoga Steve <small>Advanced</small>	18h00-19h00 Shed & Shred Joelle <b>NEW!</b>	18h00-19h00 Total Body Blast Raphael \$\$\$ <b>NEW!</b>		Dim/Sun
18h00-19h00 VICIOUS CYCLE Pam	18h00-19h00 Classic Rock Ride Kathy <b>NEW!</b>	18h00-19h00 Spin Cycle Julie <b>NEW!</b>	18h00-19h00 The WHEEL Deal Spin Howard		9h00-10h15 SPIN/YOGA Kathy
18h30-19h30 Step/Pump Howard	18h30-19h30 STEP it UP Howard	19h00-20h00 Power Tai-Chi André <b>NEW!</b>	19h00-20h00 Yoga Essentials Maureen <small>Beginner</small>		10h30-11h30 Raph's Cardio Blast Raphael
18h00-20h00 Bodies in Motion Vincent \$\$\$ <b>NEW!</b>	19h00-20h00 Spinatomy Petr <b>NEW!</b>		19h00-21h00 Bootcamp & Spin Sherry \$\$\$ <b>NEW!</b>		11h30-12h30 Body Sculpt Harminder \$\$\$

Introducing Physical Park's new Referral Program. Receive a \$50 credit to your account valid toward your membership, a relaxing spa treatment, personal training, or a healthy meal and refreshment at our Juice bar when one of your referrals signs a 1 year membership contract. For more information, please contact [sales@Physicalpark.com](mailto:sales@Physicalpark.com)

Paid Classes	Aerobic	Core/ABS	Zen - Yoga	Cardio - Spinning	Squash
--------------	---------	----------	------------	-------------------	--------