

# Calendrier virtuel myFitness

Du 29 juin au 6 septembre 2026

Les horaires des cours sont indiqués en heure de l'Est. [CLIQUEZ ICI](#) pour voir les horaires dans votre fuseau horaire et les descriptions des cours.

Lundi	Mardi	Mecredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Haut du Corps Fort</b> 6h55-7h05 <i>Karen</i>	<b>Cardio Blast</b> 6h55-7h05 <i>Tab</i>	<b>Circuit Abdos</b> 6h55-7h05 <i>Deb</i>	<b>Corps Inférieur Fort</b> 6h55-7h05 <i>Lisa</i>	<b>Flux Abdos</b> 6h55-7h05 <i>Ann</i>	<b>Fort</b> 9h00 - 9h30	<b>HIIT</b> 9h00 - 9h30
<b>HIIT</b> 7h10-7h40 <i>Karen</i>	<b>Triple cible</b> 7h10-7h40 <i>Tab</i>	<b>Fort</b> 7h10-7h40 <i>Deb</i>	<b>Yoga</b> 7h10-7h40 <i>Lisa</i>	<b>Sculpture Cardio</b> 7h10-7h40 <i>Ann</i>	<b>Étirement</b> 10h00-10h15	<b>Étirement</b> 10h00-10h15
<b>Étirement Énergisant</b> 7h45 - 7h55 <i>Karen</i>	<b>Circuit Abdos</b> 7h45 - 7h55 <i>Tab</i>	<b>étirement énergisant</b> 7h45 - 7h55 <i>Deb</i>	<b>Flux Abdos</b> 7h45 - 7h55 <i>Lisa</i>	<b>étirement énergisant</b> 7h45 - 7h55 <i>Ann</i>	<b>Sculpture Cardio</b> 11h00-11h30	<b>Boxe Cardio</b> 11h00-11h30
<b>Sculpture Cardio</b> 10h00 - 10h30	<b>Yoga</b> 9h00 - 9h30	<b>HIIT</b> 10h00 - 10h30	<b>Fort</b> 9h00 - 9h30	<b>Ride</b> 10h00 - 10h30	<b>Flux Abdos</b> 12h00-12h10	<b>Circuit Abdos</b> 12h00-12h10
<b>Étirement</b> 11h30-11h45 <i>Heather</i>	<b>Étirement</b> 11h30-11h45 <i>Heather</i>	<b>Étirement</b> 11h30-11h45 <i>Lisa</i>	<b>Étirement</b> 11h30-11h45 <i>Amanda</i>	<b>Étirement</b> 11h30-11h45 <i>Alyssa</i>	<b>Yoga Fusion</b> 13h00-13h45	<b>Triple cible</b> 13h00-13h30
<b>Cardio Blast</b> 11h50-12h00 <i>Heather</i>	<b>Corps Inférieur Fort</b> 11h50-12h00 <i>Heather</i>	<b>Flux Abdos</b> 11h50-12h00 <i>Lisa</i>	<b>Haut du Corps Fort</b> 11h50-12h00 <i>Amanda</i>	<b>Circuit Abdos</b> 11h50-12h00 <i>Alyssa</i>	<b>Haut du Corps Fort</b> 14h00-14h10	<b>Corps Inférieur Fort</b> 14h00-14h10
<b>Pilates Fusion</b> 12h10-12h40 <i>Heather</i>	<b>Sculpture Cardio</b> 12h10-12h40 <i>Heather</i>	<b>Triple cible</b> 12h10-12h40 <i>Lisa</i>	<b>Boxe Cardio</b> 12h10-12h40 <i>Amanda</i>	<b>Fort</b> 12h10-12h40 <i>Alyssa</i>	<b>Ride</b> 15h00-15h30	<b>Pilates Fusion</b> 15h00-15h30
<b>Calme</b> 13h30-13h40 <i>Mat</i>	<b>Calme</b> 13h30-13h40 <i>Mat</i>	<b>Calme</b> 13h30-13h40 <i>Mat</i>	<b>Calme</b> 13h30-13h40 <i>Mat</i>	<b>Calme</b> 13h30-13h40 <i>Mat</i>		
<b>Étirement</b> 13h50-14h00 <i>Julia</i>	<b>Étirement</b> 13h50-14h00 <i>Caitlynn</i>	<b>Étirement</b> 13h50-14h00 <i>Olivia</i>	<b>Étirement</b> 13h50-14h00 <i>Caitlynn</i>	<b>Étirement</b> 13h50-14h00 <i>Criss</i>	<p>Rendez-vous sur <a href="https://HealthHubCanada.com">HealthHubCanada.com</a> pour consulter la description complète des cours.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> pleine conscience</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #DDA0DD; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Cours de 10 minutes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FFD700; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Cours de 15 minutes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Cours de 30 minutes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #808080; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Cours de 45 minutes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black; border-radius: 50%; margin-right: 5px; vertical-align: middle;"></span> Vidéo à la demande</li> </ul>	
<b>Barre Fusion</b> 14h10-14h40 <i>Julia</i>	<b>Haut du Corps Fort</b> 14h10-14h20 <i>Caitlynn</i>	<b>Corps Inférieur Fort</b> 14h10-14h20 <i>Olivia</i>	<b>Cardio sans impact</b> 14h10-14h20 <i>Caitlynn</i>	<b>Pilates Fusion</b> 14h10-14h40 <i>Criss</i>		
<b>Ride</b> 16h30-1700 <i>Mia</i>	<b>Pilates Fusion</b> 16h30-1700 <i>Criss</i>	<b>Yoga Fusion</b> 16h30-1715 <i>Trinh</i>	<b>Sculpture Cardio</b> 16h30-1700	<b>Fort</b> 16h30-1700		
<b>Flux Abdos</b> 18h45-18h55 <i>Trinh</i>	<b>Energize Stretch</b> 18h45-18h55	<b>Étirement</b> 18h45-18h55	<b>Circuit Abdos</b> 18h45-18h55	<b>Energize Stretch</b> 18h45-18h55		
<b>Yoga</b> 19h00-19h45 <i>Trinh</i>	<b>Zumba</b> 19h00-19h45	<b>Triple cible</b> 19h00-19h45	<b>HIIT</b> 19h00-19h45	<b>Boxe Cardio</b> 19h00-19h45		
<b>Triple cible</b> 21h00-21h30	<b>Fort</b> 21h00-21h30	<b>HIIT</b> 21h00-21h30	<b>Ride</b> 21h00-21h30	<b>Yoga</b> 21h00-21h30		

Inscrivez-vous et rejoignez les cours via le portail ou l'application myFitness Member Portal.

Toutes les sessions sont diffusées sur Zoom. Le code d'accès pour participer est **virtual**.



my-fitness.ca



info@my-fitness.ca