

GAC Group Exercise Schedule

Summer 26 Aug 2 - Sep 5

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Pilates 9:30 - 10:30am Alona 	Running 101 7:30 - 8:30am Kelly 	Weight Training 8:30 - 9:30am Rachel 	Stability Ball 8:30 - 9:30am Rachel 	Weight Training 8:30 - 9:30am Rachel 	Vinyasa Yoga 9:00 - 10:15 am Dianne 	Vinyasa Yoga 9:00 - 10:15am Dianne 
Cardio Strength 10:30 - 11:30am Alona 	Functional Strength 9:15 - 10:15am Tania 	Low Impact/ Dance Cardio 9:30 - 10:30am Rachel 	HIIT 9:30 - 10:30am Rachel 	Dance Cardio 9:30 - 10:30am Rachel 	*Gentle Yoga Mix 10:20 - 11:35am Dianne Cycling Studio 	*Alignment & Strength 9:30 - 11am Delia Cycling Studio 
Power Drums 5:45 - 7:00pm Sairah 	Hatha Flow L1-2 10:30 - 11:30am Tania 	Moyo 10:30 - 11:30am Rachel 	Pilates 10:30 - 11:30am Rachel 	Roll & Stretch 10:30 - 11:30am Rachel 	Zumba 10:20 - 11:20am Sairah 	Gentle Yoga Mix 10:20 - 11:35am Dianne 
Boxing 6:30 - 7:30pm Masoud Boxing Studio 	Unlock & Realign 5 - 6pm Delia 	Functional Strength 5 - 6pm Delia 			Power Drums 11:25 - 12:25pm Sairah 	
	Yoga Flow 6 - 7pm Delia 	Unlock & Realign (myofascial release) 6 - 7pm Delia 	Zumba 6 - 7pm Sairah 	Boxing 6:30 - 7:30pm Masoud 	Functional Strength 1 - 2pm Delia 	
			Functional Strength 7:05 - 8:05pm Sairah 		Stretch & Roll (myofascial release) 2 - 3pm Delia 	



CLASS INTENSITY

HIGH 

MODERATE 

LOW 

~Classes subject to change
Updated: July 26, 2026

PLEASE REGISTER AHEAD OF CLASS glendonac.ca

*Cycling Room classes: Registration required.

L'ART D'ÊTRE EN FORME



GLENDON



Programme d'exercice de groupe du CAG

Été 2026 : 1er août au 5 septembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Pilates 9 h 30 - 10 h 30am Alona	Course à pied 7 h 30 - 8 h 30 Kelly	Entraînement avec poids libres 8 h 30 - 9 h 30 Rachel	Ballon stabilisateur 8 h 30 - 9 h 30 Rachel	Entraînement avec poids libres 8 h 30 - 9 h 30 Rachel	Yoga Vinyasa 9 h - 10 h 15 Dianne	Yoga Vinyasa 9 h - 10 h 15 Dianne
Endurance Cardio 10 h 30 - 11 h 30 Alona	Force fonctionnelle 9 h 15 - 10 h 15 Tania	Faible impact/Danse cardio 9 h 30 - 10 h 30 Rachel	HIIT 9 h 30 - 10 h 30 Rachel	Danse cardio 9 h 30 - 10 h 30 Rachel	*Hatha doux 10 h 20 - 11 h 35 Delia studio cardiovélo	Alignement et force 9 h 30 - 11 h Delia studio cardiovélo
Tambour de puissance 17 h 45 - 19 h Sairah	Hatha Flow L1-2 10 h 30 - 11 h 30 Tania	Moyo 10 h 30 - 11 h 30 Rachel	Pilates 10 h 30 - 11 h 30 Rachel	Roulements et étirements 10 h 30 - 11 h 30 Rachel	Zumba 10 h 20 - 11 h 20 Sairah	Hatha doux 10 h 20 - 11 h 35 Dianne
Boxe 18 h30 - 19 h30 Masoud Studio de boxe	Déblocage et réalignement 17 h - 18 h Delia	Force fonctionnelle 17 h - 18 h Délia	Zumba 18 h - 19 h Sairah		Tambours de puissance 11 h 25 - 12 h 25 Sairah	
	Alignement et Flux 18 h - 19 h Delia	Déblocage et réalignement (relâchement myofascial) 18 h - 19 h Delia	Force fonctionnelle 19 h 05 - 20 h 05 Sairah	Boxe 18 h 15 - 19 h 15 Masoud	Force fonctionnelle 17 h - 18 h Délia	
					Déblocage et réalignement 18 h - 19 h Delia	



INTENSITÉ DU COURS

ÉLEVÉE

MODÉRÉE

FAIBLE

~Les cours peuvent changer
Dernière mise à jour : 26 juillet 2026

VEUILLEZ VOUS INSCRIRE AVANT LE COURS
glendonac.ca

*Salle Cardiovélo : Inscription obligatoire