

Club
de Conditionnement
Physique
de St-Laurent

AUTOMNE-1, 2026

Du: 8 SEPTEMBRE 2026

Au: 24 OCTOBRE 2026

\$145.00/ 7 semaines

Accès libre a tous les cours

**Les cours auront lieu dans
deux endroits différents**

**CDL:Centre des loisirs
1375 rue Grenet, St-Laurent**

**CS: Complexe Sportif
2385 Boul.Thimens, St-Laurent
3eme étage Salle Multi**

**Paiement : par chèque seulement au
comptoir a l'ordre du:
Club de Cond. Phy. De St-Laurent.**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
<u>CDL</u> 18h15- 19h00 <u>Barre</u> <u>Pilates</u> Local <u>#225</u> Tania	<u>CDL</u> 18h15- 19h05 <u>YOGA</u> Local <u>#225</u> Nadine	<u>CDL</u> 18h15- 19h15 <u>ESSENT</u> <u>RICS</u> Local <u>#225</u> Francine	<u>CDL</u> 18h15- 19h05 <u>Pilates</u> Local <u>#225</u> Nadine	<u>CDL</u> 18h00- 18h45 <u>Cardio</u> <u>BALADI</u> Local <u>#225</u> Diana	<u>CDL</u> 8h45- 9h35 <u>YOGA</u> Local <u>#225</u> Nadine
<u>CDL</u> 19h15- 20h00 <u>Yoga</u> <u>Pilates</u> Local <u>#225</u> Tania	<u>CDL</u> 19h10- 20h05 <u>Zumba</u> <u>#225</u> Laurie		<u>CDL</u> 19h10- 20h05 <u>Zumba</u> <u>#225</u> Laurie	<u>CDL</u> 19h00- 20h00 <u>YOGA</u> Local <u>#225</u> Tania	<u>CDL</u> <u>Zumba</u> <u>Tonus</u> 9h45- 10h15 <u>#225</u> Laurie
<u>CS</u> 18h00- 19h00 <u>Cardio</u> Mix & Kickbox & Abdo		<u>CS</u> 18h00- 19h00 <u>Cardio</u> Mix & Kickbox & Abdo			<u>CDL</u> <u>Zumba</u> <u>Cardio</u> 10h15- 11h00 <u>#225</u> Laurie
<u>CS</u> 19h00- 20h00 <u>TONUS</u> HIIT		<u>CS</u> 19h00- 20h00 <u>TONUS</u> HIIT			

Inscriptions: (aux comptoirs d'accueil)

Complexe Sportif (2385 Boul.Thimens)
Lundi au vendredi de 8h30 à 20h00
Samedi et dimanche de: 8h30 à 17h45
&
Centre des loisirs (1375 rue Grenet)
Lundi au vendredi
De : 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Ville _____

Code Postal _____

Téléphone _____

Courriel _____

Montant \$ _____ Cheque # _____

CONDITIONS & CODE DE CONDUITE

www.clubexercice.ca

-L'administration et/ou le prof se réserve le droit de refuser et d'annuler l'inscription si la personne est considérée incapable ou a risque pour elle-même ou pour les autres membres..

-Tous les changements seront annoncés par les instructeurs & communiqués par courriel aux membres

- L'horaire des cours peut être modifié ou annulé sans préavis.

-Nous nous réservons le droit de changer les cours ou les remplacer selon les disponibilités des salles et des instructeurs

- Il n'y aura pas de cours les jours fériés officiels.

- Le manque de respect et de harcèlement ne sera pas toléré et entraînera l'expulsion du membre et a l'annulation de son inscription sans remboursement.

TARIFF: \$145.00/ 7 semaines

Courriel: cdcphvsl@gmail.com

Site Web: www.clubexercice.ca