

Club
de Conditionnement
Physique
de St-Laurent
AUTOMNE-2, 2024
Accès libre
a tous les cours

AUTOMNE-2, 2024
Du 4 Novembre
Au 20 Decembre
Les cours auront lieu dans
deux endroits différents

CDL: Centre des loisirs

**CS: Complexe Sportif
3eme etage Salle Multi**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>Pilates</u> #225 Luna	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>YOGA</u> #225 Nadine	<u>CDL</u> 18h00- 19h00 <u>ESSENT</u> <u>RICS</u> #137 Francine	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>Pilates</u> #225 Nadine	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>YOGA</u> #225 Stef	<u>CDL</u> <u>Zumba</u> <u>Cardio</u> 10h00- 11h00 #225 Laurie
<u>CS</u> 18h00- 19h00 <u>Aerobi</u> & <u>Kickbx</u> & <u>Abdo</u>	<u>CDL</u> 18h00- 18h30 <u>Zumba</u> <u>Tonus</u> #138 Laurie	<u>CS</u> 18h00- 19h00 <u>Aerobi</u> & <u>Kickbx</u> & <u>Abdo</u>			<u>CDL</u> 10h00- 11h00 <u>YOGA</u> Local #229 Luna
<u>CS</u> 19h00- 20h00 <u>Tonus</u> <u>Circuit/</u> <u>HIIT</u>	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>Zumba</u> #138 Laurie	<u>CS</u> 19h00- 20h00 <u>TONUS</u> <u>Circuit/</u> <u>HIIT</u>	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>Zumba</u> #138 Laurie		

Soirée des inscriptions: 29 & 31 Oct de 17h30 a 18h30
Au : Centre des loisirs a l'entree principale
Paiement: Comptant ou Cheque.
Complexe sportif : 28 & 30 Oct. de 17h30 a 18h30
OU;
Inscriptions: Centre des loisirs & Complexe Sportif
tous les jours aux comptoirs d'accueil.
Aux heures d'ouvertures.
Paiement : par cheque seulement au comptoirs.
Émettre le chèque à l'ordre de:

Club de Conditionnement physique St-Laurent

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Ville _____

Code Postal _____

Téléphone _____

Courriel _____

Montant \$ _____ Cheque # _____

NOUVEAUX Cours de YOGA

Les jeudis et vendredis a midi. Des frais supplémentaires . Pour plus d'info envoyez nous un courriel.

- 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 selon les disponibilités des salles et des instructeurs

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

TARIFF: \$140.00/ 7 semaines
(taxes incluses)

Pour plus d'informations envoyez nous un courriel SVP.

Courriel: cdcphvsl@gmail.com
Site Web: www.clubexercice.ca