

Club
de Conditionnement
Physique
de St-Laurent

AUTOMNE-2, 2026

Du: 26 OCTOBRE 2026

Au: 19 DECEMBRE 2026

**(changements pour la dernière
semaine du 14 au 19 décembre)**

\$155.00/ 7.5 semaines

**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**

**L'adhésion au Club est réservée aux
personnes âgées de 16 ans et plus.**

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

LUNDI	MAR	MER	JEUDI	VEND	SAM
<u>CDL</u> 18h15- 19h00 <u>Barre</u> <u>Pilates</u> <u>Local</u> <u>#225</u>	<u>CDL</u> 18h00- 19h00 <u>YOGA</u> <u>Local</u> <u>#225</u>	<u>CDL</u> 18h15- 19h15 <u>ESSENT</u> <u>RICS</u> <u>Local</u> <u>#225</u>	<u>CDL</u> 18h00- 19h00 <u>Pilates</u> <u>Local</u> <u>#225</u>	<u>CDL</u> 18h00- 18h45 <u>Cardio</u> <u>BALADI</u> <u>Local</u> <u>#225</u>	<u>CDL</u> 8h45- 9h45 <u>YOGA</u> <u>Local</u> <u>#225</u>
<u>CDL</u> 19h15- 20h00 <u>Yoga</u> <u>Pilates</u> <u>Local</u> <u>#225</u>	<u>CDL</u> 19h00- 20h00 <u>Zumba</u> #225		<u>CDL</u> 19h00- 20h00 <u>Zumba</u> #225	<u>CDL</u> 19h00- 20h00 <u>YOGA</u> <u>Local</u> #225	<u>CDL</u> <u>Zumba</u> <u>Tonus</u> 9h45- 10h15 #225
<u>CS</u> 18h00- 19h00 <u>Cardio</u> <u>Mix &</u> <u>Kickbox</u> <u>& Abdo</u>		<u>CS</u> 18h00- 19h00 <u>Cardio</u> <u>Mix &</u> <u>Kickbox</u> <u>& Abdo</u>			<u>CDL</u> <u>Zumba</u> <u>Cardio</u> 10h15- 11h10 #225
<u>CS</u> 19h00- 20h00 <u>TONUS</u> <u>HIIT</u>		<u>CS</u> 19h00- 20h00 <u>TONUS</u> <u>HIIT</u>			

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: \$155.00

Courriel: cdcpvhsl@gmail.com

Site Web: www.clubexercice.ca