

Club
de Conditionnement
Physique
de St-Laurent
AUTOMNE-1. 2025

Accès libre
a tous les cours

Automne-1, 2025
Du: 8 Septembre
Au: 1 Novembre
(8 semaines)

Les cours auront lieu dans
deux endroits différents

AU

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

&

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

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
<u>CDL</u> 18h00- 18h50 <u>Pilates</u> <u>& Barre</u> <u>Local</u> <u>#138</u> Tania	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>YOGA</u> Local <u>#225</u> Nadine	<u>CDL</u> 18h00- 19h00 <u>ESSENT</u> <u>RICS</u> <u>#136</u> Francine	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>Pilates</u> Local <u>#225</u> Nadine	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>YOGA</u> Local <u>#225</u> Tania	<u>CDL</u> <u>Zumba</u> <u>Cardio</u> 10h00- 11h00 <u>#225</u> Laurie
<u>CDL</u> 19h05- 19h55 <u>Pilates</u> <u>Local</u> <u>225</u> Tania	<u>CDL</u> 18h00- 18h30 <u>Zumba</u> <u>Tonus</u> <u>#138</u> Laurie		<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>Zumba</u> <u>#138</u> Laurie		<u>CDL</u> 11h10- 12h10 <u>YOGA</u> Local <u>#229</u> Tania
<u>CS</u> 18h00- 19h00 <u>Cardio</u> Mix & Kickbox & Abdo	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>Zumba</u> <u>#138</u> Laurie	<u>CS</u> 18h00- 19h00 <u>Cardio</u> Mix & Kickbox & Abdo			
<u>CS</u> 19h00- 20h00 <u>TONUS</u> HIIT		<u>CS</u> 19h00- 20h00 <u>TONUS</u> HIIT			

Inscriptions:

Tous les jours au comptoirs d'accueil

Au: Centre des loisirs : 1375 rue Grenet

De: 9h00 a 12h00,

& de:13h00 a 16h00 lundi au vendredi

& Au: Complexe Sportif: 2385 Boulv.Thimens

De: 9h00 a 20h00 lundi a dimanche

Paiement : par cheque seulement aux comptoirs.

A l'order de: Club de Cond.Phy.St-Laurent

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Ville _____

Code Postal _____

Téléphone _____

Courriel _____

Montant \$ _____ Cheque # _____

CONDITIONS

-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 entrainera l'expulsion du membre et a l'annulation de son inscription sans remboursement.

TARIFF: \$165.00/ 8 semaines

Courriel: cdcphvsl@gmail.com

Site Web: www.clubexercice.ca