

Club  
de Conditionnement  
Physique  
de St-Laurent  
**ÉTÉ , 2026**  
**Accès libre**  
**a tous les cours**

**ÉTÉ , 2026**  
**Du:6 juillet**  
**Au: 22 aout**  
**(7 semaines)**

**Tous les cours auront lieu au**  
**CDL:Centre des loisirs**  
**1375 rue Grenet,**  
**St-Laurent**

| LUN                                                                                            | MAR                                                                                          | MER                                                                                             | JEU                                                                                             | VEN                                                                                         | SAM                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>CDL</u><br>18h30-<br>19h15<br><u>Pilates</u><br><u>Local</u><br><u>#225</u><br><u>Tania</u> | <u>CDL</u><br>18h30-<br>19h30<br><u>YOGA</u><br><u>Local</u><br><u>#225</u><br><u>Nadine</u> | <u>CDL</u><br>18h30-<br>19h30<br><u>ESSENT</u><br><u>RICS</u><br><u>#225</u><br><u>Francine</u> | <u>CDL</u><br>18h30-<br>19h30<br><u>Pilates</u><br><u>Local</u><br><u>#225</u><br><u>Nadine</u> | <u>CDL</u><br>18h30-<br>19h30<br><u>YOGA</u><br><u>Local</u><br><u>#225</u><br><u>Tania</u> | <u>CDL</u><br><u>Zumba</u><br><u>Cardio</u><br>10h00-<br>11h00<br><u>#138</u><br><u>Laurie</u> |
| 19h30-<br>20h00<br><u>Yoga</u><br><u>Stretch</u><br>& Relax<br>(Tania)                         |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                |
| <u>CDL</u><br>18h30-<br>19h15<br><u>Cardio</u><br><u>Mix</u><br><u>#138</u><br><u>Steven</u>   | <u>CDL</u><br>18h30-<br>19h30<br><u>Zumba</u><br><u>#138</u><br><u>Laurie</u>                | <u>CDL</u><br>18h30-<br>19h15<br><u>Cardio</u><br><u>Mix</u><br><u>#138</u><br><u>Steven</u>    | <u>CDL</u><br>18h30-<br>19h30<br><u>Zumba</u><br><u>#138</u><br><u>Laurie</u>                   |                                                                                             | <u>CDL</u><br>11h10-<br>12h10<br><u>YOGA</u><br><u>Local</u><br><u>#138</u><br><u>Nadine</u>   |
| <u>CDL</u><br>19h15-<br>20h00<br><u>Tonus</u><br><u>HIIT</u><br><u>#138</u>                    |                                                                                              | <u>CDL</u><br>19h15-<br>20h00<br><u>Tonus</u><br><u>HIIT</u><br><u>#138</u>                     |                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                |

**Inscriptions: (au comptoir d'accueil)**  
**Centre des loisirs (1375 rue Grenet)**  
**Lundi au vendredi**  
**9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00**

**Paiement : par chèque seulement au**  
**comptoir.**  
**A l'ordre du: Club de Cond.Phy. de St-**  
**Laurent**  
**Pour les Paiements comptant veuillez**  
**contacter le Club par courriel**

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Montant \$ \_\_\_\_\_ Cheque # \_\_\_\_\_

**CONDITIONS & CODE DE CONDUITE**  
**[www.clubexercice.ca](http://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](mailto:cdcphvsl@gmail.com)**

**Site Web: [www.clubexercice.ca](http://www.clubexercice.ca)**