

Club
de Conditionnement
Physique
de St-Laurent
HIVER, 2025
Accès libre
a tous les cours

HIVER, 2025
Du 6 janvier
Au 1er mars
Les cours auront lieu dans
deux endroits différents
AU
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> <u>#225</u> Luna	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>YOGA</u> <u>#225</u> Nadine	<u>CDL</u> 18h00- 19h00 <u>ESSENT</u> <u>RICS</u> <u>#137</u> Francine	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>Pilates</u> <u>#225</u> Nadine	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>YOGA</u> <u>#225</u> Stef	<u>CDL</u> <u>Zumba</u> <u>Cardio</u> 10h00- 11h00 <u>#225</u> Laurie
<u>CS</u> 18h00- 19h00 <u>Aerobi</u> <u>&</u> <u>Kickbx</u> <u>&</u> <u>Abdo</u>	<u>CDL</u> 18h00- 18h30 <u>Zumba</u> <u>Tonus</u> <u>#138</u> Laurie	<u>CS</u> 18h00- 19h00 <u>Aerobi</u> <u>&</u> <u>Kickbx</u> <u>&</u> <u>Abdo</u>			<u>CDL</u> 10h00- 11h00 <u>YOGA</u> Local <u>#229</u> <u>Stef</u>
<u>CS</u> 19h00- 20h00 <u>Tonus</u> <u>Circuit/</u> <u>HIIT</u>	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>Zumba</u> <u>#138</u> Laurie	<u>CS</u> 19h00- 20h00 <u>TONUS</u> <u>Circuit/</u> <u>HIIT</u>	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>Zumba</u> <u>#138</u> Laurie		

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.

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: \$160.00/
8 semaines
(taxes incluses)

Pour plus d'informations envoyez nous un courriel SVP.

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