

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

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 <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> #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		

Inscriptions: 17 & 19 décembre 17h30 a 18h30
Au :Centre des loisirs a l'entree principale
Paiement: Comptant ou Cheque.
Complexe sportif : 16 & 18 décembre :17h30 a 19h00
3eme etage Salle Multi.
Ou ; Au Centre des loisirs & Complexe Sportif
tous les jours aux comptoirs d'accueil.
Paiement : par cheque seulement au comptoirs.
CDL : 9h00 a 12h00, 13h00 a 16h00 lundi au vendredi
Complexe Sportif : 9h00 a 20h00 lundi a dimanche

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