

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

**HIVER, 2026**  
**Du: 5 Janvier**  
**Au: 28 février**  
**(8 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**

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
<u><b>CDL</b></u> 18h00- 18h50 <u>Pilates &amp; Barre</u> <u>Local</u> <u>#225</u> <u>#138</u> Tania	<u><b>CDL</b></u> <b>18h30-</b> <b>19h30</b> <u>YOGA</u> <u>Local</u> <u>#225</u> <u>#136</u> Nadine	<u><b>CDL</b></u> <b>18h00-</b> <b>19h00</b> <u>ESSENT</u> <u>RICS</u> <u>#136</u> Francine	<u><b>CDL</b></u> <b>18h30-</b> 19h30 <u>Pilates</u> <u>Local</u> <u>#225</u> Nadine	<u><b>CDL</b></u> 18h30- 19h30 <u>Zumba</u> <u>Cardio</u> <u>10h00-</u> <u>11h00</u> <u>#225</u> Tania	<u><b>CDL</b></u> <u>Zumba</u> <u>Cardio</u> <u>10h00-</u> <u>11h00</u> <u>#225</u> Laurie
<u><b>CDL</b></u> <b>19h05-</b> <b>19h55</b> <u>Pilates</u> <u>Local</u> <u>225</u> <u>#138</u> Tania	<u><b>CDL</b></u> <b>18h00-</b> <b>18h30</b> <u>Zumba</u> <u>Tonus</u> <u>#138</u> Laurie		<u><b>CDL</b></u> <b>17h45-</b> <b>18h30</b> <u>Nouveau</u> <u>Baladi</u> <u>#138</u> <u>Diana</u>		<u><b>CDL</b></u> <b>11h10-</b> <b>12h10</b> <b><u>YOGA</u></b> <b>Local</b> <b>#229</b> Nadine
<u><b>CS</b></u> <b>18h00-</b> <b>19h00</b> <u>Cardio</u> <u>Mix &amp;</u> <u>Kickbox</u> <u>&amp; Abdo</u> Laurie	<u><b>CDL</b></u> <b>18h30-</b> <b>19h30</b> <u>Zumba</u> <u>Mix &amp;</u> <u>Kickbox</u> <u>&amp; Abdo</u> Laurie	<u><b>CS</b></u> <b>18h00-</b> <b>19h00</b> <u>Cardio</u> <u>Mix &amp;</u> <u>Kickbox</u> <u>&amp; Abdo</u> Laurie	<u><b>CDL</b></u> <b>18h30-</b> <b>19h30</b> <u>Zumba</u> <u>#138</u> Laurie		
<u><b>CS</b></u> <b>19h00-</b> <b>20h00</b> <u>TONUS</u> <u>HIIT</u>		<u><b>CS</b></u> <b>19h00-</b> <b>20h00</b> <u>TONUS</u> <u>HIIT</u>			

**Inscriptions: (aux comptoirs d'accueil)**

**Complexe Sportif (2385 Boul.Thimens)**

**Lundi au vendredi de 8h30 à 20h00**

**Samedi de 8h30 à 18h45**

**Dimanche de 8h30 à 17h45**

**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.Phys. de 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 entraînera l'expulsion du membre et à l'annulation de son inscription sans remboursement.

**TARIFF: \$165.00/ 8 semaines**

**Courriel: cdcphvsl@gmail.com**

**Site Web: www.clubexercise.ca**