

Club  
de Conditionnement  
Physique  
de St-Laurent  
**PRINTEMPS-2, 2024**  
Accès libre  
a tous les cours

**PRINTEMPS-2, 2024**  
Du 6 mai  
Au 22 juin  
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
<b>CDL</b> 18h30- 19h30 <b>Pilates</b> #138 Luna	<b>CDL</b> 18h00- 18h50 <b>YOGA</b> #225 Nadine	<b>CDL</b> 18h00- 19h05 <b>ESSENT</b> <b>RICS</b> #137 Francine	<b>CDL</b> 18h00- 19h00 <b>Pilates</b> #225 Nadine	<b>CDL</b> 18h30- 19h30 <b>YOGA</b> #225 Stef	<b>CDL</b> <b>Zumba</b> <b>Cardio</b> 10h00- 11h00 #225 Laurie
<b>CS</b> 18h00- 19h00 <b>Aerobi</b> & <b>Kickbx</b> & <b>Abdo</b>		<b>CS</b> 18h00- 19h00 <b>Aerobi</b> & <b>Kickbx</b> & <b>Abdo</b>	<b>CDL</b> 18h00- 18h30 <b>Zumba</b> <b>Tonus</b> #138 Laurie		<b>CDL</b> 10h00- 11h00 <b>YOGA</b> Local #228 Luna
<b>CS</b> 19h00- 20h00 <b>Tonus</b> <b>Circuit</b> <b>/HIIT</b>	<b>CDL</b> 18h30- 19h30 <b>Zumba</b> #138 Ruth	<b>CS</b> 19h00- 20h00 <b>TONUS</b> <b>Circuit/</b> <b>HIIT</b>	<b>CDL</b> 18h30- 19h30 <b>Zumba</b> #138 Laurie		

**Soiree des inscriptions: Le 29 avril de 18h a 19h30**  
**Au Complexe Sportif 3ème étage salle Multi &**  
**le 30 avril au CDL a l'entree de 17h30 a 18h30**  
**OU:-**

**Inscriptions: Au Centre des loisir & Complexe Sportif**  
**tous les jours. SVP vérifier les heures d'ouverture**  
**Ou envoyez nous un courriel pour un rendez vous.**  
**PAIEMENT PAR CHEQUE OU COMPTANT AU CLUB.**

Émettre le chèque à l'ordre de:

*Club de conditionnement physique St-Laurent*

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

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

Téléphone \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

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

**Aucun remboursement ne sera accordé**

-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: \$140.00/ 7 semaines**

(taxes incluses)

Pour plus d'informations envoyez nous un courriel SVP.

**Courriel: [cdcphvsl@gmail.com](mailto:cdcphvsl@gmail.com)**

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