

Club
de Conditionnement
Physique
de St-Laurent
PRINTEMPS-2, 2026

Accès libre
a tous les cours

Du: 4 mai
Au: 20 juin
(7 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>CDL</u> 18h00- 18h50 <u>Pilates</u> & <u>Barre</u> <u>Local</u> <u>#138</u> Tania	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>YOGA</u> <u>Local</u> <u>#225</u> Nadine	<u>CDL</u> 18h00- 19h00 <u>ESSENT</u> <u>RICS</u> <u>#136</u> Francine	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>Pilates</u> <u>Local</u> <u>#225</u> Nadine	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>YOGA</u> <u>Local</u> <u>#225</u> Tania	<u>CDL</u> <u>Zumba</u> <u>Cardio</u> 10h00- 11h00 <u>#225</u> Laurie
<u>CDL</u> 19h05- 19h55 <u>Pilates</u> <u>Local</u> <u>225</u> Tania	<u>CDL</u> 18h00- 18h30 <u>Zumba</u> <u>Tonus</u> <u>#138</u> Laurie		<u>CDL</u> 17h45- 18h30 <u>Cardio</u> <u>Baladi</u> <u>#138</u> Diana		<u>CDL</u> 11h10- 12h10 <u>YOGA</u> <u>Local</u> <u>#231</u> Nadine
<u>CS</u> 18h00- 19h00 <u>Cardio</u> <u>Mix &</u> <u>Kickbox</u> & <u>Abdo</u>	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>Zumba</u> <u>#138</u> Laurie	<u>CS</u> 18h00- 19h00 <u>Cardio</u> <u>Mix &</u> <u>Kickbox</u> & <u>Abdo</u>	<u>CDL</u> 18h30- 19h30 <u>Zumba</u> <u>#138</u> Laurie		
<u>CS</u> 19h00- 20h00 <u>TONUS</u> <u>HIIT</u>		<u>CS</u> 19h00- 20h00 <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.Phy. 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 a l'annulation de son inscription sans remboursement.

TARIFF: \$145.00/ 7 semaines

Courriel: cdcphvsl@gmail.com

Site Web: www.clubexercice.ca