

DANCE/DANSE

SPINNING

YOGA/PILATES

CORE

RESISTANCE & CARDIO

5 juillet 2010 - 3 septembre 2010

July 5 2010 - September 3 2010

LUNDI / MONDAY

MARDI / TUESDAY

MERCREDI / WEDNESDAY

JEUDI / THURSDAY

VENDREDI / FRIDAY

SAMEDI / SATURDAY

DIMANCHE / SUNDAY

## M A T I N - M O R N I N G

SPINNING

7:00 - 7:45  
MELISSA

SPINNING

9:45 - 10:35  
instructor rotation

## M I D I - N O O N

SPINNING

12:00 - 12:45  
LINDA

POWER YOGA

STUDIO B  
12:00 - 12:45  
AMANDA

SPINNING

12:00 - 12:45  
MELISSA

ABS BLAST

10:40- 11:10  
instructor rotation

TOTAL BODY...HIGH REPS

12:00 - 12:45  
TERRI

LATIN CARDIO

STUDIO B  
12:00-12:45  
STACEY

BOSU CHALLENGE

12:00 - 12:45  
TERRI

ZUMBA

STUDIO B  
12:00-12:45  
JENN

ANYTHING GOES

12:00 - 12:45  
TERRI

PILATES

STUDIO B  
11:15 - 12:15  
TAMMY

## S O I R - E V E N I N G

ABS BLAST  
ON THE BALL  
17:30 - 18:00  
STACEY

SPINNING

17:45 - 18:30  
MELANIE

ABS BLAST

17:30 - 18:00  
STACEY

SPINNING

17:45 - 18:30  
MELANIE

15/15/15

18:05 - 18:50  
STACEY

POWER YOGA

STUDIO B  
17:45 - 19:00  
AMANDA

GET ON THE BALL

18:05 - 18:50  
STACEY

SPINNING

18:55 - 19:40  
JAN

**EROTIC DANCE  
FRAIS EN SUS  
EXTRA FEE  
19:15 -20:15**

**19:15 - 20:15  
STUDIO B**

*Contact - Stacey*

L'horaire peut varier sans préavis. **SVP INSCRIVEZ-VOUS À LA RÉCEPTION.** Vous pouvez vous inscrire jusqu'à un jour à l'avance.

Schedule is subject to change without notice. **PLEASE REGISTER AT THE RECEPTION DESK.** You can register up to one day in advance.

Pour de plus amples renseignements ou pour faire une suggestion, SVP contacter [stacey@clubcdl.com](mailto:stacey@clubcdl.com) / For more information or to make a suggestion please contact [stacey@clubcdl.com](mailto:stacey@clubcdl.com)

**8305 CHEMIN CÔTE DE LIESSE, ST-LAURENT (QUÉBEC) H4T 1G5 TÉL: (514) 735-CLUB (2582) WWW.CLUBCDL.COM**

**Descriptions des Cours:**

Quel que soit votre âge ou votre niveau de condition physique, le club CDL vous offre une grande variété de cours d'aérobie. Une musique entraînante, des équipements haut de gamme et la supervision d'excellents entraîneurs certifiés garantissent le succès de tous nos cours.

**SPINNING:** Pédalez vers des gains en force et endurance tout en aspirant à vos buts de mise en forme grâce à un entraînement vigoureux sur une musique motivante.

**La totale... Plusieurs répétitions:** Voici un entraînement qui permet de raffermir et de brûler les excédents de gras.

**ABS BLAST AVEC BALLON:** Optez pour le ballon de stabilité pour un superbe entraînement des muscles lombaires et des abdominaux.

**15/15/15:** Cet entraînement combine le cardio avec des exercices de musculation et des étirements en utilisant une variété d'équipements.

**GET ON THE BALL:** Apprenez de nouvelles techniques innovatrices d'entraînement sur ballon pour développer les abdominaux et les muscles du dos.

**PILATES:** Ce cours vous aidera à assouplir et renforcer le corps tout en accordant une attention spéciale à la section des muscles abdominaux et lombaires.

**POWER YOGA:** Cet entraînement dynamique et énergisant représente tout un défi à la fois au plan psychologique que physique. Ce cours associe les bonnes techniques de respiration aux étirements et aux exercices de renforcement

**Le défi Bosu:** Un entraînement aérobique et anaérobique à l'aide du ballon Bosu

**ABS BLAST:** Faites travailler vos abdominaux comme jamais grâce à cet intense entraînement de 30 minutes dans lequel vous expérimenterez de nouveaux exercices.

**Tout est possible!** Attendez-vous à l'inattendu! Debout, assis, couché et on recommence ! Une combinaison de plusieurs mouvements avec des exercices pour raffermir le tronc et les abdominaux.

Stacey Lieberman - Directrice de Cours de Groupe :stacey@clubcdl.com

**Group Fitness Class Descriptions:**

Club CDL offers a variety of exciting group fitness classes for all ages and fitness levels. All classes are complete with the beat of energetic music, fantastic certified fitness professionals, and up-to-date fitness equipment.

**SPINNING:** Gain strength and endurance while pursuing your fitness goals through this music-driven cardiovascular cycling workout

**TOTAL BODY...HIGH REPS:** This is a combination workout of toning and fat burning.

**ABS BLAST ON THE BALL:** Hop on the stability ball for a fantastic core and abdominal training workout.

**15/15/15:** This full body workout combines cardio, resistance training and flexibility exercises using a variety of equipment.

**GET ON THE BALL:** Learn great innovative core training techniques using one of the most popular pieces of equipment in fitness.

**PILATES:** This class offers a unique and highly effective way to stretch and strengthen your entire body, with special attention placed on your abdominal and back muscles.

**POWER YOGA:** A challenging mental and physical workout that is both dynamic and invigorating. This class combines proper breathing techniques with stretching and strengthening.

**BOSU CHALLENGE:** This will be an aerobic and anaerobic workout on the bosu.

**ABS BLAST:** Burn up your midsection in this hardcore 30 minute abdominal workout that combines exercises never seen before!!!

**ANYTHING GOES:** Expect the unexpected! Stand, Sit, lay and get back up. Combining multi moves, core and abs!

**Zumba** - The Zumba® program fuses hypnotic Latin rhythms and easy-to-follow moves to create a one-of-a-kind fitness program that will blow you away. Zumba® is an international program currently spanning six continents, the entire world is partying to the exciting rhythms of the Zumba Fitness-Party™!

**Yoga-Lates** - Is a great crossover workout. It is a holistic form of exercise that combines the breathing techniques of yoga with the body movements of Pilates.

Stacey Lieberman - Group Fitness Director: stacey@clubcdl.com