



LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY	DIMANCHE - SUNDAY
MATIN - MORNING						
		SPINNING Studio A • 6:50 - 7:45 Petr			SPINNING Studio A • 9:30-10:30 Jana / Khalid	
MIDI - NOON						
					ZUMBA - New Studio C • 10:30-11:30 Dimitra 	
BODY DESIGN Studio C • 12:00 - 12:45 Terri	SPINNING Studio A • 12:00 - 12:45 Linda	BOOTCAMP - New Studio C • 12:00 -12:45 Terri	SPINNING Studio A • 12:00 - 12:45 Xavier	CORE 'N' MORE Studio C • 12:00 - 12:45 Terri		YOGA FLOW - New Studio B • 11:00 - 12:00 Jocelyne
	ZUMBA Studio B • 12:00-12:45 Jenn 	POWER YOGA Studio B • 12:00 - 12:45 Amanda	GLIDING - New Studio C • 12:00 - 12:45 Stacey	GYROKINESIS YOGA Studio B • 12:00 - 12:45 Susan		
SOIR - EVENING						
ABS BLAST Studio C • 17:30 - 18:00 Stacey	SPINNING Studio A • 17:45 - 18:45 Melanie	ABS BLAST Studio C • 17:30 - 18:00 Stacey	SPINNING Studio A • 17:45 - 18:45 TBA			
BOOTCAMP - New Studio C • 18:00 -18:45 Stacey	POWER YOGA Studio B • 17:45 - 19:00 Amanda	GLIDING (legs) New Studio C • 18:00 - 18:30 Stacey 				
SPINNING Studio A • 18:00 - 19:00 Xavier		GLIDING (arms) New Studio C • 18:30 - 19:00 Stacey 				



SPINNING

YOGA / PILATES

RESISTANCE & CARDIO

DANCE

**FRAIS EN SUS
ADDITIONAL FEES**



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



DESCRIPTIONS

Yoga Flow

This class is all about synchronizing breath with movement. Learn how to move in and out of postures with fluidity and ease. This vinyasa style of yoga will allow you to build both strength and flexibility in the body while increasing your ability to focus. Intermediate level.

Gyrokinesis Yoga

Vinyasa Flow Yoga combined with elements and an introduction to Gyrokinesis. Gyrokinesis poses are smooth and fluid, making the practice feel like yoga and dance combined.

Power Yoga

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

Spinning

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

Zumba

A high energy dance party accompanied by latin and international beats this fusion of dance styles will bring out the dancer in you...



Abs Blast

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

Gliding

An unbelievable full body workout using the gliding discs. Tone your lower and upper extremities using your own body weight. Your core will be engaged throughout the entire class.



Boot Camp

Sound off 1,2 - Sound off 3,4. This Bootcamp workout will push you to your limits. Combining both cardiovascular and training drills you will achieve beyond limits you ever thought attainable!

Body Design

A 45 mins. high rep. class that will build and tone muscle. Non-stop functional movement that will strengthen your whole body.

Core and more

45 mins. challenge using the Bosu, stability ball and step. Gain a better balance and strengthen your core!

Yoga Flow

Ce cours s'appuie sur la synchronisation de la respiration et du mouvement. Apprenez à prendre une posture puis à changer pour une autre avec fluidité et aisance. Ce yoga de style Vinyasa vous permettra de développer votre force et votre souplesse tout en améliorant votre concentration. Niveau intermédiaire.

Gyrokinesis Yoga

Il s'agit de Vinyasa Flow Yoga combiné à certains éléments caractéristiques de la Gyrokinesis, méthode dont les mouvements sont fluides et s'effectuent en douceur, donnant à celui qui les exécute l'impression de fusionner le yoga et la danse.

Power Yoga

Cet entraînement dynamique et énergisant représente tout un défi à la fois sur le plan psychologique et physique. Ce cours associe les bonnes techniques de respiration aux étirements et aux exercices de renforcement.

Spinning

Gagnez en force et en endurance tout en poursuivant vos objectifs de conditionnement physique grâce à cet entraînement cardiovasculaire sur vélo stationnaire au son d'une musique motivante.

Zumba

Fiesta ultra-énergique sur rythmes latin et autres musiques du monde, ce mélange de différents styles de danse fera ressortir le danseur en vous.



Abs Blast

Faites travailler vos abdominaux comme jamais grâce à cet entraînement intense de trente minutes consistant en une combinaison d'exercices inédits!!!

Gliding

Un entraînement complet incroyable au cours duquel vous utiliserez les disques glisseurs. Tonifiez vos membres inférieurs et supérieurs en utilisant le poids de votre corps. Les muscles de la région abdominale et du dos seront sollicités pour toute la durée du cours.



Boot Camp

Garde-à-vous! Cet entraînement de type « Bootcamp » vous permettra de repousser vos limites. En pratiquant des exercices cardiovasculaires et autres, vous accomplirez encore plus que ce que vous aviez imaginé!

Body Design

Ce cours de quarante-cinq minutes comprend des séries de mouvements répétés et contribuera au développement et à la tonification de vos muscles. Les exercices fonctionnels effectués de manière continue renforceront tout votre corps.

Core and more

Il s'agit d'un défi de quarante-cinq minutes au cours duquel vous utiliserez le Bosu, le ballon d'exercice et le step en vue d'améliorer votre équilibre et de renforcer vos abdominaux ainsi que les muscles de votre dos!



SPINNING

YOGA / PILATES

RESISTANCE & CARDIO

DANCE

FRAIS EN SUS
ADDITIONAL FEES



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