

## GROUP FITNESS CLASSES

Start planning your next workout and view upcoming group fitness lessons from pilates to yoga, from strength to stretching, from cardio boxing to sweat boxing.

### COURS DE FITNESS COLLECTIFS

Planifiez votre prochain entraînement et consultez notre programme de cours collectifs. Pilates, yoga, renforcement musculaire, étirements ou cardio, cardio boxing et sweat boxing.

MONDAY Lundi	TUESDAY Mardi	WEDNESDAY Mercredi	THURSDAY Jeudi	FRIDAY Vendredi	SATURDAY Samedi	SUNDAY Dimanche
		09:00 / 09:30				
		ABS TONE & SCULPT				
09:15 / 10:00	09:00 / 09:45	09:30 / 10:00	09:15 / 10:00			
BODYSULPT CUISSSES ABDOS FESSIERS	PILATES	PILATES	CIRCUIT SILHOUETTE CARDIO & SCULPT			
	09:45 / 10:15	10:00 / 10:30		9:45 / 10:30	10:00 / 10:45	10:00 / 10:45
	STRETCHING	STRETCHING		ABS TONE & SCULPT	CIRCUIT TRAINING SPORT & SILHOUETTE	FULL BODY TONIFICATION HAUT & BAS DU CORPS
				10:30 / 11:00	10:45 / 11:30	11:00 / 11:45
				STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING
18:00 / 18:45			18:00 / 19:00	18:00 / 19:00		
FULL BODY			PILATES	PILATES		
18:45 / 19:30	18:30 / 19:30		19:00 / 20:00	19:00 / 19:45		
PILATES	SWEAT BOXING		SWEAT BOXING	STRETCHING		

**.Group and individual lessons only by reservation 24 hours in advance**

Cours collectifs et individuels disponibles uniquement sur réservation 24 h à l'avance

**.Refundable only if cancelled 24 hours in advance**

Remboursables uniquement en cas d'annulation 24 h à l'avance

**.Minimum participation of 2 people and maximum 8 for group classes**

Un minimum de 2 personnes et un maximum de 8 sont acceptés pour les cours collectifs

**OSTEOPATHY ASSESMENT**

Upon request

**BILAN EN OSTÉOPATHIE**

Sur demande

**PROTEIN SUPPLEMENTS**

Available at Le C Club Fitness

**SUPPLÉMENTS PROTÉINÉS**

Disponible au C Club Fitness