



## 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
DAY CLASSES						
12:15-13:15	12:15-12:45	12:15-13:00	12:15-13:15	12:15-12:45	8:00-9:00	8:00-8:45
CARDIO DANCE	ABS, LEGS & GLUTES	CIRCUIT TRAINING	CARDIO DANCE	BOOTY WORKOUT Fessier	BODY FUSION Outside/Pier	ABS WORKOUT Outside/Pier
13:15-14:15	12:45-13:15		13:15-14:15	12:45-13:15		8:45- 9:00
YIN YOGA	STRETCHING & MOBILITY		YOGA MIND & BODY	STRETCHING & BREATHING		STRETCHING Outside/Pier
EVENING CLASSES						
18:15-19:00	18:15-19:15	18:15- 19:00	18:15-19:45	18:15-19:15		
PILATES Fusion	SWEAT BOXING	PILATES REFORMER Initiation (only with booking)	SWEAT BOXING	PILATES Fusion		
19:00-19:30	19:15-20:15			19:15-20:15		
STRETCHING & BREATHING	YOGA FLOW			YOGA RESTAURATIF		

\* For hotel guests: access to group classes is subject to an additional fee.

Pour les clients de l'hôtel : l'accès aux cours collectifs est payant.

\* For club members: access to group classes is included in the membership.

Pour les membres du club (membership) : l'accès aux cours collectifs est inclus dans l'abonnement.

#### PROTEIN SUPPLEMENTS

Available at Le C Club Fitness

#### SUPPLÉMENTS PROTÉINÉS

Disponible au C Club Fitness

#### Group classes and private coaching only by reservation

Cours collectifs et coaching privé seulement sur réservation

#### Refundable only if cancelled 24 hours in advance

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

#### Accès interdit aux mineurs

L'accès à la salle de fitness et aux cours collectifs est strictement interdit aux personnes de moins de 18 ans.

#### No Minors Allowed

Access to the fitness area and group classes is strictly prohibited for persons under 18 years of age.