



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	12:15-13:00	12:15-13:00	12:15-13:15	12:15-13:00	10:30-11:30	11:00-11:45
CARDIO DANCE	LOWER BODY	CIRCUIT TRAINING	CARDIO DANCE	UPPER BODY	PILATES	STRETCHING & MOBILITY
13:30-14:30	13:15-14:00	13:15-14:00	13:30-14:30			
YIN YOGA	STRETCHING & MOBILITY	PILATES REFORMER	POWER YOGA MIND & BODY			
EVENING CLASSES						
18:00-18:45	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:30	18:00-19:00		
CIRCUIT TRAINING	SWEAT BOXING	PILATES Avancé	SWEAT BOXING	YOGA RESTAURATIF		
	19:15-20:15					
	YOGA FLOW					

*** For hotel guests: access to group classes is included**

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

*** 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

Private coaching only by reservation

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.