

Session Hiver - du 8 janvier au 5 mai 2018

Nous sommes ouverts toutes les dates de la session.

Clinique Inspiration - 3273 av. Jean-Béraud, Laval Qc H7T 2L2 - www.cliniqueinspiration.com

450 681 0007 - info@cliniqueinspiration.com

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
7am								
8am	7h30 - 8h25 Marie-Christine Pour tous		7h30 - 8h25 Édith Pour tous		7h30 - 8h25 Édith Exploration	8h00 - 8h55 Mathilde Reformer et TRX		
9am			9h - 9h55 Édith Pour Coureur		7h30 - 8h25 Marie-Christine Pour tous 9h - 9h55 Marie-Christine Aventure	9h - 9h55 Mathilde Pour tous 9h - 9h55 Isabelle Santé du Dos		
10am	10h - 10h55 Marie-Christine Exploration	10h - 10h55 Édith Pour Coureur 10h - 10h55 Isabelle Santé du Cou/Dos		10h - 10h55 Lyne Pour Tous		10h - 10h55 Mathilde Pour tous 10h - 10h55 Isabelle Santé du Dos		
11am	11h - 11h55 Marie-Christine 55+	11h - 11h55 Édith 55+	11h - 11h55 Édith 55+	11h - 11h55 Lyne 55+ 11h - 11h55 Édith Pour tous	11h - 11h55 Édith Stretching	11h - 11h55 Isabelle Pour tous 11h - 11h55 Mathilde Pour tous		
Midi	12h - 12h55 Lyne Pour tous	12h - 12h55 Édith Exploration 12h - 12h55 Isabelle Contrôle	12h - 12h55 Marie-Christine Exploration	12h - 12h55 Édith Pour tous 12h - 12h55 Isabelle Exploration	12h - 12h55 Édith Exploration			
13h	SÉANCES PRIVÉES / SEMI-PRIVÉES / TRIO À RABAIS DU LUNDI AU VENDREDI À 13H, 14H OU 15H					LEGENDE		
14h								
15h								
16h								
16h30						<p>Pour tous : Tous niveaux Exploration : Intermédiaire Aventure : Avancé (clients expérimentés) 55+ : Ouvert à tous (moins de flexion) Pour coureur: Choix d'exercices pour coureurs (<i>Soulers course</i>) Stretching : Séance d'étirements, pour pratiquer la souplesse corporelle TRX: renforce simultanément la musculature, l'équilibre, la souplesse et la stabilité des abdominaux</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Pilates sécuritaire</p> <p>Contrôle: Ouvert à tous - Perfectionnement des 7 placements optimaux du corps Santé du dos: Mobilité et abdominaux profonds pour renforcement et soutien de la colonne</p>		
17h00	16h30 - 17h25 Lyne Pour tous	16h30 - 17h25 Édith Pour tous	16h30 - 17h25 Isabelle Santé du dos	16h30 - 17h25 Isabelle Pour tous	17h - 17h55 Marie-Christine Pour tous			17h - 17h55 Édith Exploration
17h30		17h30 - 18h25 Édith Aventure						
18h		18h - 18h55 Marie-Christine Exploration	18h - 18h55 Isabelle Santé du dos	18h-18h55 Édith Explo et TRX				
	18h - 18h55 Mathilde Pour tous	18h30 - 19h25 Édith Pour Tous						
19h	19h - 19h55 Lyne Pour tous		19h - 19h55 Marie-Christine Pour Tous	19h - 19h55 Isabelle Contrôle	19h - 19h55 Édith Pour Coureur			
20h	20h - 20h55 Lyne Exploration 20h - 20h55 Mathilde Pour Tous	20h - 20h55 Marie-Christine Aventure	20h - 20h55 Marie-Christine Pour Tous	20h - 20h55 Isabelle TRX				

Politique de reprise: Vous devez annuler votre présence à votre cours de groupe un minimum de 24 heures à l'avance pour être éligible à une reprise. Vous êtes responsable de reprendre celui-ci avant la date d'expiration du forfait que vous avez acheté. Aucun cours ne pourra être reporté après la date d'expiration de votre forfait.
Cancellation Policy: We require that you notify us a minimum of 24 hours in advance of your absence for you to retake your missed class. You are responsible for rescheduling before the expiration date of your package. Missed classes will be lost when expired.

Une réservation est obligatoire pour tous nos cours de groupe.



Légende	
	= Entraînement sécuritaire
	= Entraînement
	= Espadrilles requises
	= Cardio

**ATTENTION : Les cours de groupe sont sujet à changement selon le nombre de participants minimum (3).

***ATTENTION : Les spécialistes sont sujet à changement sans préavis.