

# Session Automne - du 3 septembre au 29 décembre 2018

Nous sommes fermés le 3 septembre, le 8 octobre, le 24 décembre à partir de 13h ainsi que le 25 et 26 décembre.

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	7h30 - 8h25 Marie-Christine <b>Pour tous</b>		7h30 - 8h25 Édith <b>Pour tous</b>		7h30 - 8h25 Édith <b>Exploration</b>																										
8am					7h30 - 8h25 Marie-Christine <b>Pour tous</b>	8h00 - 8h55 Pascale <b>Reformer et TRX</b>																									
9am			9h - 9h55 Édith <b>Pour Coureur</b>	9h - 9h55 Édith <b>Pour tous</b>	9h - 9h55 Marie-Christine <b>Aventure</b>	9h - 9h55 Pascale <b>Pour tous</b>																									
						9h - 9h55 Isabelle <b>Santé du Dos</b>																									
10am	10h - 10h55 Marie-Christine <b>Exploration</b>	10h - 10h55 Édith <b>Pour Tous</b>		10h - 10h55 Lyne <b>Pour Tous</b>	10h - 10h55 Marie-Christine <b>Santé du Cou/Dos</b>	10h - 10h55 Pascale <b>Pour tous</b>																									
		10h - 10h55 Isabelle <b>Santé du Cou/Dos</b>				10h - 10h55 Isabelle <b>Santé du Dos</b>																									
11am	11h - 11h55 Marie-Christine <b>55+</b>	11h - 11h55 Édith <b>55+</b>	11h - 11h55 Édith <b>55+</b>	11h - 11h55 Lyne <b>55+</b>		11h - 11h55 Isabelle <b>Pour tous</b>																									
				11h - 11h55 Édith <b>Stretching</b>	11h - 11h55 Édith <b>Stretching</b>																										
Midi	12h - 12h55 Lyne <b>Pour tous</b>	12h - 12h55 Édith <b>Exploration</b>	12h - 12h55 Marie-Christine <b>Pour Tous</b>	12h - 12h55 Édith <b>Pour tous</b>	12h - 12h55 Marie-Christine <b>Pour Tous</b>																										
		12h - 12h55 Isabelle <b>Contrôle</b>		12h - 12h55 Isabelle <b>Exploration</b>	12h - 12h55 Édith <b>Exploration</b>																										
13h	<b>SÉANCES PRIVÉES / SEMI-PRIVÉES / TRIO À RABAIS DU LUNDI AU VENDREDI À 13H, 14H OU 15H</b>					<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">LÉGENDE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="background-color: #00aaff; color: white;">Entraînement Pilates</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Pour tous</b> : Tous niveaux</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Exploration</b> : Intermédiaire</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Aventure</b> : Avancé (clients expérimentés)</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Pour coureur</b> : Choix d'exercices pour coureurs (<b>Souliers de course</b>)</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>TRX</b> : renforce simultanément la musculature, l'équilibre, la souplesse et la stabilité des abdominaux</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="background-color: #92d050;">Pilates sécuritaire</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Contrôle</b> : Ouvert à tous - Perfectionnement des 7 placements optimaux du corps</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Santé du dos</b> : Mobilité et abdominaux profonds pour renforcement et soutien de la colonne</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>55+</b> : Ouvert à tous (moins de flexion)</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Stretching</b> : Séance d'étirements, pour pratiquer la souplesse corporelle</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		LÉGENDE		Entraînement Pilates		<b>Pour tous</b> : Tous niveaux		<b>Exploration</b> : Intermédiaire		<b>Aventure</b> : Avancé (clients expérimentés)		<b>Pour coureur</b> : Choix d'exercices pour coureurs ( <b>Souliers de course</b> )		<b>TRX</b> : renforce simultanément la musculature, l'équilibre, la souplesse et la stabilité des abdominaux		Pilates sécuritaire		<b>Contrôle</b> : Ouvert à tous - Perfectionnement des 7 placements optimaux du corps		<b>Santé du dos</b> : Mobilité et abdominaux profonds pour renforcement et soutien de la colonne		<b>55+</b> : Ouvert à tous (moins de flexion)		<b>Stretching</b> : Séance d'étirements, pour pratiquer la souplesse corporelle	
LÉGENDE																															
Entraînement Pilates																															
<b>Pour tous</b> : Tous niveaux																															
<b>Exploration</b> : Intermédiaire																															
<b>Aventure</b> : Avancé (clients expérimentés)																															
<b>Pour coureur</b> : Choix d'exercices pour coureurs ( <b>Souliers de course</b> )																															
<b>TRX</b> : renforce simultanément la musculature, l'équilibre, la souplesse et la stabilité des abdominaux																															
Pilates sécuritaire																															
<b>Contrôle</b> : Ouvert à tous - Perfectionnement des 7 placements optimaux du corps																															
<b>Santé du dos</b> : Mobilité et abdominaux profonds pour renforcement et soutien de la colonne																															
<b>55+</b> : Ouvert à tous (moins de flexion)																															
<b>Stretching</b> : Séance d'étirements, pour pratiquer la souplesse corporelle																															
14h																															
15h																															
16h30	16h30 - 17h25 Lyne <b>Pour tous</b>	16h30 - 17h25 Édith <b>Pour tous</b>	16h30 - 17h25 Isabelle <b>Santé du dos</b>																												
17h00		17h - 17h55 Isabelle <b>Contrôle</b>	17h - 17h55 Marie-Christine <b>Pour tous</b>	17h - 17h55 Édith <b>Exploration</b>																											
17h30		17h30 - 18h25 Édith <b>Aventure</b>																													
18h		18h - 18h55 Marie-Christine <b>Pour Tous</b>	18h - 18h55 Isabelle <b>Santé du dos</b>	18h-18h55 Édith <b>Explo et TRX</b>																											
		18h30 - 19h25 Édith <b>Pour Tous</b>																													
19h	19h - 19h55 Lyne <b>Pour tous</b>		19h - 19h55 Marie-Christine <b>Pour Tous</b>	19h - 19h55 Isabelle <b>Contrôle</b>																											
			19h - 19h55 Pascale <b>Stretching</b>	19h - 19h55 Édith <b>Pour Coureur</b>																											
20h	20h - 20h55 Lyne <b>Exploration</b>	20h - 20h55 Marie-Christine <b>Exploration</b>	20h - 20h55 Marie-Christine <b>TRX/Reformer</b>	20h - 20h55 Isabelle <b>Pour tous</b>																											
			20h - 20h55 Pascale <b>Santé du dos</b>																												

**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
TRX	= 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.