

Session Hiver - du 7 janvier au 4 mai 2019

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 Pascale Reformer et TRX	
9am			9h - 9h55 Édith Pour Coureur		9h - 9h55 Marie-Christine Aventure	9h - 9h55 Pascale Pour tous 9h - 9h55 Isabelle/Mathilde Santé du Dos	
10am	10h - 10h55 Marie-Christine Exploration	10h - 10h55 Édith Pour Tous 10h - 10h55 Isabelle Santé cou/dos		10h - 10h55 Lyne Pour Tous	10h - 10h55 M-C/Mathilde Santé cou/dos	10h - 10h55 Isabelle Santé du Dos 10h - 10h55 Aglæe 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 Pascale Pour tous	
Midi	12h - 12h55 Lyne Pour tous	12h - 12h55 Édith Exploration 12h - 12h55 Isabelle Contrôle	12h - 12h55 Marie-Christine Pour Tous	12h - 12h55 Édith Pour tous 12h - 12h55 Isabelle Exploration	12h - 12h55 Marie-Christine Pour Tous		
13h	SÉANCES PRIVÉES / SEMI-PRIVÉES / TRIO À RABAIS DU LUNDI AU VENDREDI À 13H, 14H OU 15H						
14h							
15h							
16h30	16h30 - 17h25 Lyne Pour tous	16h30 - 17h25 Édith Pour tous	16h30 - 17h25 Isabelle Santé du dos				
17h00	17h - 17h55 Émilie/Mathilde Contrôle	17h - 17h55 Isabelle Contrôle	17h - 17h55 Marie-Christine Pour tous	17h - 17h55 Édith Exploration 17h - 17h55 Aglæe Santé du dos			
17h30		17h30 - 18h25 Édith Aventure					
18h		18h - 18h55 Marie-Christine Pour Tous 18h30 - 19h25 Édith Pour Tous	18h - 18h55 Isabelle Santé du dos	18h - 18h55 Édith Explo et TRX 18h - 18h55 Aglæe Santé du dos			
19h	19h - 19h55 Lyne Pour tous		19h - 19h55 Marie-Christine Pour Tous 19h - 19h55 Pascale Stretching	19h - 19h55 Isabelle/Mathilde Contrôle 19h - 19h55 Édith Pour Coureur			
20h	20h - 20h55 Lyne Exploration	20h - 20h55 Marie-Christine Exploration	20h - 20h55 Marie-Christine TRX/Reformer 20h - 20h55 Pascale Pour Tous				

LÉGENDE

Entraînement Pilates

Pour tous : Tous niveaux
Exploration : Intermédiaire
Aventure : Avancé (clients expérimentés)
Pour coureur : Choix d'exercices pour coureurs (**Souliers de course**)
TRX : renforce simultanément la musculation, l'équilibre, la souplesse et la stabilité des abdominaux

Pilates sécuritaire

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
55+ : Ouvert à tous (moins de flexion)
Stretching : Séance d'étirements, pour pratiquer la souplesse corporelle

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.