

# Session Hiver 2020 - du 6 janvier au 2 mai 2020

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 Exploration	
9am			9h - 9h55 Édith Pour Coureur		7h30 - 8h25 Marie-Christine Pour tous	9h - 9h55 Pascale Pour tous	
						9h - 9h55 Isabelle Santé du Dos	
10am	10h - 10h55 Marie-Christine Exploration	10h - 10h55 Édith Pour Tous		10h - 10h55 Lyne Pour Tous	10h - 10h55 Marie-Christine Pour Tous	10h - 10h55 Isabelle Santé du Dos	
		10h - 10h55 Isabelle Santé du dos			10h - 10h55 Melanie / Mathilde Santé coulépaules	10h - 10h55 Aglæe Santé Coulépaules	
11am	11h - 11h55 Marie-Christine 55+	11h - 11h55 Édith 55+	11h - 11h55 Édith 55+	11h - 11h55 Lyne 55+	11h - 11h55 Édith Stretching	11h - 11h55 Isabelle Pour tous	
			11h - 11h55 Mathilde 55+	11h - 11h55 Édith Pour tous		11h - 11h55 Pascale Pour tous	
Midi	12h - 12h55 Lyne Pour tous	12h - 12h55 Édith Exploration	12h - 12h55 Marie-Christine Pour Tous	12h - 12h55 Édith Pour tous	12h - 12h55 Marie-Christine Pour Tous	12h - 12h55 Pascale Santé du Dos	
	12h - 12h55 Mathilde Santé du dos	12h - 12h55 Isabelle Contrôle	12h - 12h55 Isabelle Contrôle	12h - 12h55 Mathilde Exploration	12h - 12h55 Mathilde Santé des genoux		
13h	<b>SÉANCES PRIVÉES / SEMI-PRIVÉES À RABAIS DU LUNDI AU VENDREDI À 13H, 14H OU 15H</b>						
14h							
15h							
16h00		16h00 - 16h55 Melanie/Isabelle Santé du dos					
16h30	16h30 - 17h25 Mathilde Pour tous	16h30 - 17h25 Édith Pour tous	16h30 - 17h25 Isabelle Santé du dos				
17h00		17h - 17h55 Isabelle Contrôle	17h - 17h55 Marie-Christine Pour tous	17h - 17h55 Édith Exploration			
				17h - 17h55 Aglæe Santé des genoux			
17h30	17h30 - 18h25 Lyne Contrôle	17h30 - 18h25 Édith Aventure					
18h	18h - 18h55 Mathilde Santé coulépaules	18h - 18h55 Marie-Christine Pour Tous	18h - 18h55 Isabelle Santé du dos	18h-18h55 Édith Exploration			
		18h30 - 19h25 Édith Pour Tous		18h - 18h55 Aglæe Santé du dos			
19h	19h - 19h55 Lyne Pour tous	19h - 19h55 Isabelle Santé du dos	19h - 19h55 Marie-Christine Pour Tous	19h - 19h55 Mathilde Contrôle			
				19h - 19h55 Édith Pour Coureur			
20h	20h - 20h55 Lyne Exploration	20h - 20h55 Marie-Christine Exploration		20h - 20h55 Mathilde Santé du dos			

### LÉGENDE

**Entrainement Pilates**

**Pour tous** : Tous les niveaux  
**Exploration** : Intermédiaire  
**Aventure** : Avancé (clients expérimentés)  
**Pour coureur**: Choix d'exercices pour les coureurs (*Souliers de course*)

**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  
**Santé du cou et épaules**: Mobilité et renforcement musculaire pour meilleure stabilité.  
**Santé des genoux**: Apprentissage d'un bon alignement et renforcement musculaire ciblé pour une meilleure santé des genoux.  
**55+** : Ouvert à tous (moins de flexion)  
**Stretching** : Séance d'étirements, pour pratiquer la souplesse corporelle

**POSTURATION\***  
 \*Remboursable en physiothérapie pour les clients admissibles. Renseignez-vous!

**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**

- = Sécuritaire
- = Sécuritaire et Physio
- = Entrainement
- = Espadrilles requises

\*\*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.

# SESSION ÉTÉ - du 25 avril au 27 août 2016

Inspiration Pilates, 3273 av. Jean-Béraud, Laval Qc H7T 2L2 - www.inspirationpilates.ca  
450 681.0007 - info@inspirationpilates.ca

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7am							
8am	7h30 Marie-Christine <b>Pour tous</b>		7h30 Edith <b>Pour Tous</b>		7h30 M-C Pour tous / 7h30 Edith Explo		
9am	9h Marie-Christine <b>Barre et reformer</b>		9h Edith <b>Pour Coureur</b>	9h Edith <b>Explo</b> / 9h Lyne <b>Jumpboard</b>	9h Marie-Christine <b>Aventure</b>	9h Méilissa <b>Pour tous</b> / 9h Frédérique <b>TRX</b>	
10am	10h Marie-Christine <b>Explo</b>	10h Edith <b>Pour tous</b>	10h Isabelle <b>Contrôle</b>	10h Edith <b>Rotation</b> / 10h Lyne <b>Pour tous</b>	10h M-C <b>Pour tous</b>	10h Isabelle <b>Dos fragile</b> / 10h Frede <b>Pour tous</b>	
11am	11h M-C <b>55+</b>	11h Frede <b>Dos fragile</b> / 11h Edith <b>55+</b>	11h Edith <b>55+</b>	11h Edith <b>Cardio</b> / 11h Lyne <b>55+</b>	11h M-C <b>55+</b> / 11h Edith <b>Stretching</b>	11h Frede <b>Pour tous</b> / 11h Isa <b>Jumpboard</b>	
Midi	12h - 12h55 Isabelle <b>Épaules fragiles</b> 12h - 12h55 Lyne <b>Explo</b>	12h - 12h55 Edith <b>Explo</b> 12h - 12h55 Marie-Christine <b>Pour tous</b>	12h - 12h55 Marie-Christine <b>Explo</b>	12h - 12h55 Edith <b>Pour tous</b> 12h - 12h55 Isabelle <b>Jumpboard</b>	12h - 12h55 Edith <b>Explo</b>		
13h	<b>SÉANCES PRIVÉES / SEMI-PRIVÉES / TRIO À RABAIS DU LUNDI AU VENDREDI À 13H, 14H OU 15H</b>						
14h							
15h							
16h	16h - 16h55 Lyne <b>Pour tous</b>						
17h	17h - 17h55 Lyne <b>Pour tous</b>	16h30 - 17h25 Edith <b>Pour tous</b>		17h - 17h55 Marie-Christine <b>Pour tous</b> 17h - 17h55 Frédérique <b>Pour tous</b>	16h30 - 17h25 Isabelle <b>Pour tous</b> 17h - 17h55 Edith <b>Explo</b> 17h-17h55 Frédérique <b>Stretching</b>		
18h	18h - 18h55 Isabelle <b>Pour tous</b>	17h30 - 18h25 Edith <b>Aventure</b> 18h - 18h55 Marie-Christine <b>Explo accessoires</b> 18h30 - 19h25 Edith <b>Pour Tous</b>		18h - 18h55 Frédérique <b>Pour tous</b>	18h-18h55 Edith <b>Explo et TRX</b>		
19h	19h - 19h55 Lyne <b>Pour tous</b> 19h - 19h55 Isabelle <b>Dos fragile</b>	19h - 19h55 Frédérique <b>Reformer et TRX</b>		19h - 19h55 Marie-Christine <b>Barre et reformer</b> 19h - 19h55 Frédérique <b>Dos Fragile</b>	19h - 19h55 Isabelle <b>Contrôle</b>		
20h	20h - 20h55 Lyne <b>Jumpboard (explo)</b>	20h - 20h55 Marie-Christine <b>Explo</b> 20h - 20h55 Frédérique <b>Genoux fragiles</b>		20h - 20h55 Marie-Christine <b>Explo</b>	20h - 20h55 Frédérique <b>Pour tous</b>		

### LÉGENDE

**PILATES**

**Pour tous** : Tous niveaux  
**Explo** : Intermédiaire  
**Aventure** : Avancé (clients expérimentés) 55+  
 : Ouvert à tous (moins de flexion)  
**Jumpboard** : Plateforme sur le reformer  
**Contrôle** : Pour tous - Perfectionnement des 7 placements optimaux du corps  
**Dos fragile** : Mobilité et abdos profonds pour renforcement et soutien de la colonne  
**Barre et Reformer** : Pour tous. Répertoire majoritairement debout  
**Pour coureur** : Choix d'exercices pour coureurs  
**Sports rotatoires** : améliorer la mobilité de la colonne et la stabilité du bassin (tennis, golf, hockey)

**Autres**

**Cardio pour tous** : Exercices cardio divers (Souliers de cours requis)  
**Stretching** : Séance d'étirement, pratiquer la souplesse corporelle  
**TRX** : renforcent simultanément la musculature, l'équilibre, la souplesse et la stabilité des abdominaux

---

**Légende**

= Réhabilitation  
 = Entraînement  
 = Espadrille requis  
♥ = Cardio

**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.



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

**Pour tous** : ouvert à tous  
*(sans contre-indication)*

**Circuit♥** : stations d'exercices divers

**TRX♥** : travail avec la gravité et le poids du corps

**Endurance** (intermédiaire) : Reformer

**Jumpboard** (intermédiaire) :  
plateforme sur le reformer

/ers

ə

r/Tour/chaise

