



HORAIRE TYPE DES COURS DE GROUPE 2022

3 janvier au 24 décembre 2022

Nous serons fermés le 24 juin, le 6 septembre et le 11 octobre

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
7h30			7h30 - 8h25 Édith Pour tous	7h30 - 8h25 Marie-Christine Pour tous	7h30 - 8h25 Édith Avancé*	8h-8h55 Amélie Pour tous
8am			9h - 9h55 Marie-Christine 55+	9h-9h55 Marie-Christine Pour tous	9h - 9h55 Amélie Contrôle	9h - 9h55 Aglaé Contrôle
9am		10h - 10h55 Marie-Christine Pour Tous	10h - 10h55 Marie-Christine Pour Tous	10h - 10h55 Véronique, PHT Contrôle	10h - 10h55 Marie-Christine Avancé*	10h - 10h55 Amélie Santé du dos
10am	11h - 11h55 NOUVEAU Marie-Christine 55+	11h - 11h55 Edith 55+	11h - 11h55 Aglaé Santé du dos	11h - 11h55 Edith 55+	11h - 11h55 Marie-Christine 55+	11h - 11h55 Aglaé Pour tous
11am	12h-12h55 Marie-Christine Pour tous	12h - 12h55 Édith Pour tous	12h - 12h55 Aglaé Pour Tous	12h - 12h55 Édith Pour tous	12h - 12h55 Amélie Pour tous	12h - 12h55 Amélie Contrôle
Midi		12h - 12h55 Marie-Christine Pour tous	12h - 12h55 Marie-Christine Pour tous			
16h00	16h - 16h55 Marie-Christine Pour tous	16h - 16h55 Marie-Christine Pour tous		16h - 16h55 Mathilde Contrôle		
17h00	17h - 17h55 NOUVEAU Yannick Contrôle	17h-17h55 Aglaé Pour tous	17h - 17h55 Mathilde Santé du dos	17h - 17h55 Édith Pour tous		
18h	18h - 18h55 Marjorie, PHT Santé du dos	18h - 18h55 Aglaé Pour tous	18h - 18h55 Aglaé Pour tous	18h-18h55 Édith 9/09 Avancé*		
		18h - 18h55 Edith Avancé*				
19h	19h - 19h55 Marie-Christine Pour Tous	19h-19h55 Edith Pour Tous	19h - 19h55 Mathilde Pour Tous	19h - 19h55 Mathilde Contrôle		
20h		20h-20h55 Yannick La base - essai gratuit				

LÉGENDE

Entraînement Pilates

Pour tous : tous les niveaux
 *Avancé : clients expérimentés (sur invitation seulement)
 55+ : Maîtriser la conscience corporelle des 7 concepts posturaux (ouvert à tous - moins de flexion)

Pilates sécuritaire

Santé du dos : Mobilité et abdominaux profonds pour renforcement et soutien de la colonne
 Contrôle : Acquérir la conscience corporelle des 7 concepts posturaux

APPROCHE POSTURALE

Remboursable en physiothérapie pour les clients admissibles. Renseignez-vous!
 Cours avec PHT

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 spécialistes sont sujet à changement sans préavis.