

LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY	DIMANCHE / SUNDAY
MATIN / MORNING						
<p>Inscription requise pour tous les cours. Réservation possible jusqu'à 24 heures d'avance. Les noms de tous les participants doivent figurer sur la liste de présences 30 minutes avant la classe afin de réserver votre place. Envoyez un courriel à reception@clubcdl.com pour confirmer votre place.</p> <p>Sign up required for all classes. Can reserve up to 24 hours in advance. All participants must be on the class list 30 minutes prior to the class in order to reserve your place. Email: reception@clubcdl.com to reserve your place.</p>				<p>ZUMBA Studio C • 10h30 - 11h30 Dimitra 18 pers/max. Inscription requise</p>		
				<p>KARATE \$ Studio B • 11h00 - 12h00 George 15 pers/max. Inscription requise</p>		
MIDI / NOON						
<p>TOTAL BODY CHALLENGE Studio C • 12h00 - 12h45 Terri 16 pers/max. Inscription requise</p>	<p>BOOTCAMP SPIN Studio A • 12h00 - 12h45 Genevieve 21 pers/max. Inscription requise</p>	<p>MELTDOWN Studio C • 12h00 - 12h45 Terri 14 pers/max. Inscription requise</p>	<p>BOOTCAMP SPIN Studio A • 12h00 - 12h45 Genevieve 21 pers/max. Inscription requise</p>	<p>CORE AND MORE Studio C • 12h00 - 12h45 Terri 16 pers/max. Inscription requise</p>		
<p>CROSS TRAINING Soccer Field • 12h00 - 13h00 George 18 pers/max. Inscription requise</p>	<p>HIGH OCTANE Studio C • 12h00 - 12h45 George 15 pers/max. Inscription requise</p>	<p>CROSS TRAINING Soccer Field • 12h00 - 13h00 Bobby 18 pers/max. Inscription requise</p>	<p>TRAMPOLINE Studio C • 12h00 - 12h45 George 21 pers/max. Inscription requise</p>	<p>FUNCTIONAL TRAINING D-ZONE • 12h00 - 13h00 George 14 pers/max. Inscription requise</p>		
<p>ASHTANGA STYLE YOGA Studio B • 12h00 - 12h45 Susan 15 pers/max. Inscription requise</p>	<p>ATHLETIC POWER YOGA Studio B • 12h00 - 12h45 Leigha 15 pers/max. Inscription requise</p>	<p>DYNAMIC VINYASA Studio B • 12h00 - 12h45 Susan 15 pers/max. Inscription requise</p>		<p>ATHLETIC POWER YOGA Studio B • 12h00 - 12h45 Leigha 15 pers/max. Inscription requise</p>		
<p>KICKBOXING \$ Studio B • 13h00-13h45 George 10 pers/max. Inscription requise</p>						
SOIR / EVENING						
<p>SPINNING Studio A • 17h30 - 18h15 Jack 21 pers/max. Inscription requise</p>	<p>D-ZONE PEAK TRAINING D-ZONE • 17h30 - 18h30 George 12 pers/max. Inscription requise</p>	<p>KICKBOXING \$ Studio B • 17h15-18h00 George 10 pers/max. Inscription requise</p>	<p>SPINNING Studio A • 17h30 - 18h15 Angelica 21 pers/max. Inscription requise</p>			
<p>F.I.T. CIRCUIT D-ZONE • 18h00 - 19h00 Bobby 10 pers/max. Inscription requise</p>	<p>ZUMBA Studio C • 18h00 - 19h00 Dimitra 18 pers/max. Inscription requise</p>	<p>KETTLE BELL / TRX / CORE Studio C • 17h30 - 18h30 Genevieve 10 pers/max. Inscription requise</p>	<p>POWER PUMP Studio C • 18h00 - 19h00 Bobby 12 pers/max. Inscription requise</p>			
<p>KARATE \$ Studio B • 18h30 - 19h30 George 15 pers/max. Inscription requise</p>		<p>KARATE \$ Studio B • 18h30 - 19h30 George 15 pers/max. Inscription requise</p>				

DESCRIPTIONS

DYNAMIC VINYASA - A fluid, lively yoga flow that is less static than traditional Hatha classes. The practice helps tone internal organs, strengthens connective tissues, helps align the spine and stills the mind. In this dynamic flow, strength and flexibility will be increased and challenged.

ASHTANGA STYLE YOGA - A powerful, strengthening flow. Combining key elements and postures from the Ashtanga Primary and Intermediate Series.

ATHLETIC POWER YOGA - Perfect for those who want a total body and mind workout. Athletic Power Yoga is a whole-body program for conditioning.

SPINNING - Gain strength and endurance while pursuing your fitness goals through this music-driven cardiovascular cycling workout.

BOOTCAMP SPIN - Bootcamp Spin Class burns maximum calories and continues burning fat for hours after your workout. A combination of strength, cardio, muscle endurance, flexibility, core, and functional movement patterns, this class is all you need to get you into the best shape of your life!

ZUMBA is a fusion of Latin and International music/dance themes that create a dynamic, exciting and based on the principle that a workout should be "fun and easy to do." The routines feature aerobic/fitness interval training with a combination of fast and slow rhythms that tone and sculpt the body.



CROSS TRAINING - Cross Training is a high intensity workout that takes place on the soccer field. Its objective is to increase athletic performance. Each week, you will have a new workout so you can always challenge and push yourself.

TOTAL BODY CHALLENGE - A Total body 40 minute workout with weights and floor exercises that will make you feel the burn from beginning to end followed by a 5 minute stretch and cool down.

MELTDOWN - Challenge yourself in a 40 minute nonstop circuit that incorporates cardio, weights and plyometrics while keeping your heart rate in the fat burning zone.

HIGH OCTANE - Use the step as a "training tool"! This step class focuses more on simplifying the movements to enhance the athletic training component. You will sweat while increasing your athleticism.

F.I.T. CIRCUIT - An intense and fun way to improve your overall fitness. Get ready to challenge yourself through a different circuit every week combining both cardio and strength exercises to maximize your results.

CORE AND MORE - 40 minutes of a variety of exercises focused on using your core to stabilize and strengthen you all over.

POWER PUMP - A weightlifting class which will help you condition the entire body. Increase muscle definition and strength using proper form and different weightlifting techniques.

FUNCTIONAL TRAINING - Expect the unexpected. Functional training is an intense and grueling total body workout that will get you ready to perform all of life's daily activities and more! Functional training workouts are for you to conquer anything that life throws at you.

D-ZONE PEAK TRAINING - Consists of a minimum of 5 different stations to help build strength and endurance. Join in at any time in the hour to do a maximum of 5 rounds to get you into peak shape!

TRAMPOLINE - This low impact cardio workout will have your heart jumping for joy and will bounce you into shape!

KARATE - Kick your way into shape and enhance your coordination, balance and discipline in this family oriented class. Open for all ages and levels. Fees may apply. ContactDean@clubcdl.com for more information.

KICKBOXING - Our kickboxing class will work your cardio, abs, and legs like never before.

DYNAMIC VINYASA - Un cours de yoga fluide et varié qui se veut moins statique que les cours traditionnels de yoga Hatha. La série de postures vise à tonifier les organes internes, renforcer les tissus connecteurs, à aligner la colonne vertébrale et à calmer l'esprit. La fluidité des postures vous met à défi et va maximiser la force et la flexibilité recherchées.

ASHTANGA STYLE YOGA - Un flux puissant et de renforcement. Combinaison d'éléments et de postures clés de la série primaire et intermédiaire d'Ashtanga.

ATHLETIC POWER YOGA - Parfait pour ceux qui veulent un entraînement physique et mental total. Athletic Power Yoga est un programme complet pour le conditionnement physique.

SPINNING - Gagnez en force et en endurance tout en poursuivant vos objectifs de conditionnement physique grâce à cet entraînement cardiovasculaire sur vélo stationnaire au son d'une musique motivante.

BOOTCAMP SPIN - La classe de Bootcamp Spin brûle un maximum de calories et de gras durant, mais aussi des heures après la fin de la classe. Une combinaison de musculation, cardio, endurance musculaire, flexibilité, force abdominale et mouvements fonctionnels; cette classe comporte tous les éléments nécessaires afin que vous soyez plus en forme que jamais.

Le **ZUMBA** se décrit comme une fusion des rythmes latins et internationaux, en vue de créer un fond emballant pour un entraînement qui se veut «amusant et facile à exécuter». Les routines comprennent des mouvements d'aérobic, proposés en intervalles, et combinant des rythmes à la fois lents ou rapides, dont le but est de tonifier et de sculpter le corps.



CROSS TRAINING - Pratiqué sur le terrain de Soccer, le Cross Training est un entraînement de haute intensité visant à augmenter sa performance athlétique. Vous serez confronté à un nouvel entraînement à chaque semaine afin de repousser vos limites physiques et mentales.

TOTAL BODY CHALLENGE - Une séance d'entraînement de 40 minutes travaillant l'ensemble du corps. Inclut des exercices de poids et des exercices au sol soutenus dont vous ressentirez le travail musculaire intense du début à la fin du défi. Le tout suivi d'une séance d'étirements de 5 minutes et d'un cool down.

MELTDOWN - Surpassez-vous dans un circuit ininterrompu de 40 minutes comprenant du cardio, des poids et de la plyométrie qui maintiendront votre fréquence cardiaque dans la zone propice à la combustion des graisses.

HIGH OCTANE - Usage d'une plate-forme comme «outil de conditionnement physique»! Cette classe met plutôt l'emphase sur la simplification des mouvements, en vue de rehausser le conditionnement du corps. Vous allez transpirer pendant que vous améliorez vos mouvements en entraînement physique.

F.I.T. CIRCUIT - Un moyen intense et divertissant d'améliorer votre condition physique. Préparez-vous à vous dépasser dans un circuit différent à chaque semaine combinant des exercices de cardio et de force pour maximiser les résultats.

CORE AND MORE - 40 minutes d'une variété d'exercices axés sur le gainage musculaire pour stabiliser et renforcer votre corps.

POWER PUMP - Une classe d'haltérophilie qui fera travailler tout votre corps et améliorera la définition et la force de vos muscles en utilisant différentes formes et techniques d'haltérophilie.

FUNCTIONAL TRAINING - Attendez-vous à l'imprévu. Il s'agit d'un entraînement exigeant sur le corps au complet, qui vous aidera à mieux exécuter les tâches quotidiennes et plus! Les exercices de l'entraînement fonctionnel sauront vous préparer à relever tous les défis de la vie.

D-ZONE PEAK TRAINING - Composé d'un minimum de 5 stations différentes pour aider à améliorer la force et l'endurance. Joignez-vous à n'importe quel moment pendant l'heure pour faire un maximum de 5 circuits pour vous mettre en forme!

TRAMPOLINE - Ce séance d'entraînement cardio-vasculaire sans impact aura votre coeur sauter de joie et vous rebondir en forme!

KARATE - Mettez-vous en forme et améliorez votre coordination, équilibre et discipline avec ce cours destinée aux familles. Ouvert à tous les âges et tous les niveaux. Des frais peuvent s'appliquer. Veuillez communiquer avec Dean@clubcdl.com pour de plus amples détails.

KICKBOXING - Notre cours de kickboxing travaillera votre cardio, vos abdominaux et vos jambes comme jamais auparavant.