

LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY	DIMANCHE / SUNDAY
<b>MATIN / MORNING</b>						
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 <a href="mailto:reception@clubcdl.com">reception@clubcdl.com</a> pour confirmer votre place.  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: <a href="mailto:reception@clubcdl.com">reception@clubcdl.com</a> to reserve your place.				<b>ZUMBA</b> Studio C • 10h30 - 11h30 Dimitra 18 pers/max. Inscription requise		
<b>MIDI / NOON</b>						
<b>BODY SHAPING</b> Studio C • 12h00 - 12h45 Terri 16 pers/max. Inscription requise	<b>BOOTCAMP SPIN</b> Studio A • 12h00 - 12h45 Genevieve 21 pers/max. Inscription requise	<b>CIRCUIT CHALLENGE</b> Studio C • 12h00 - 12h45 Terri 14 pers/max. Inscription requise	<b>BOOTCAMP SPIN</b> Studio A • 12h00 - 12h45 Genevieve 21 pers/max. Inscription requise	<b>H.I.I.T.</b> Studio C • 12h00 - 12h45 Terri 16 pers/max. Inscription requise		
<b>CROSS TRAINING</b> Soccer Field • 12h00 - 13h00 George 18 pers/max. Inscription requise	<b>HIGH OCTANE</b> Studio C • 12h00 - 12h45 George 15 pers/max. Inscription requise	<b>CDL BOOTCAMP</b> Soccer Field • 12h00-13h00 Bobby 18 pers/max. Inscription requise	<b>TRAMPOLINE</b> Studio C • 12h00 - 12h45 George 21 pers/max. Inscription requise	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> D-ZONE • 12h00 - 13h00 George 14 pers/max. Inscription requise		
<b>YOGA FLOW</b> Studio B • 12h00 - 12h45 Tracy 15 pers/max. Inscription requise	<b>ATHLETIC POWER YOGA</b> Studio B • 12h00 - 12h45 Leigha 15 pers/max. Inscription requise	<b>YOGA FLOW</b> Studio B • 12h00 - 12h45 Tracy 15 pers/max. Inscription requise		<b>CORE &amp; STRETCH</b> Studio B • 12h00 - 12h45 Leigha 15 pers/max. Inscription requise		
<b>SOIR / EVENING</b>						
<b>SPINNING</b> Studio A • 17h30 - 18h15 Jack 21 pers/max. Inscription requise	<b>FIT YOGA FUSION</b> D-ZONE • 17h30 - 18h30 Leigha 12 pers/max. Inscription requise		<b>SPINNING</b> Studio A • 17h30 - 18h15 Angelica 21 pers/max. Inscription requise			
<b>60 SECOND CIRCUIT</b> D-ZONE • 18h00 - 19h00 Bobby 12 pers/max. Inscription requise	<b>ZUMBA</b> Studio C • 18h00 - 19h00 Dimitra 18 pers/max. Inscription requise	<b>KETTLE BELL / TRX / CORE</b> Studio C • 17h30 - 18h30 Genevieve 10 pers/max. Inscription requise	<b>H.I.I.T. RESISTANCE TRAINING</b> Studio C • 18h00 - 19h00 Bobby 12 pers/max. Inscription requise			
<b>KARATE</b> Studio B • 18h30 - 19h30 George 15 pers/max. Inscription requise		<b>KARATE</b> Studio B • 18h30 - 19h30 George 15 pers/max. Inscription requise				

## DESCRIPTIONS

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

**CORE & STRETCH** - This yoga class will begin by focusing on strengthening your core to improve balance, stability, alignment and spinal integrity, and end with deep stretching to open and release tight, overworked muscles.

**FIT YOGA FUSION** - This class combines the dynamic intensity of power yoga to get you warmed up, with the high intensity of interval training ending with the easy relaxing flow of stretch yoga.

**YOGA FLOW** - This soulful practice will help you with methods of breathing to reduce stress and anxiety as well as challenge you to grow your yoga through Sun Salutations, Warrior Postures and a traditional yoga practice.

**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.

**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.

**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.

**60 SECOND CIRCUIT** - The class is a rigorous interval circuit with high-intensity exercises. It builds cardiovascular fitness while improving muscular strength and endurance.

**CDL BOOTCAMP** - This class is given on the soccer field and it incorporates weighted and body weight exercises to gain muscle mass while achieving cardiovascular endurance.

**H.I.I.T.** - This class will make you feel the burn everywhere. High intensity interval training using trampolines, steps, weights, stability balls and gliders.

**H.I.I.T RESISTANCE TRAINING** - Resistance training does more than just make your muscles stronger. It's also a great way to boost your metabolism, improve your posture and makes you feel great!

**BODY SHAPING**: 45 minutes of a total body workout using free weights, steps and body weight. High reps, low reps...anything goes!

**CIRCUIT CHALLENGE**: A challenging circuit training using a variety of equipment that will get your heart rate up while challenging your mind and body.

**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. Contact Dean@clubcdl.com for more information.

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

**CORE & STRETCH** - Ce cours de yoga commence par renforcer les abdominaux pour améliorer l'équilibre, la stabilité et l'alignement, en terminant avec des étirements pour libérer les tensions musculaires.

**FIT YOGA FUSION** - Ce cours combine l'intensité dynamique du Power Yoga afin de vous réchauffer, ainsi que la haute intensité de l'entraînement par intervalles. Terminez en expérimentant la fluidité relaxante du yoga stretch.

**YOGA FLOW** - Cette pratique inspirante vous permettra de réduire votre stress et votre anxiété à l'aide de méthodes de respiration, en plus de vous mettre au défi d'améliorer votre pratique de yoga, notamment grâce aux salutations au soleil, aux postures du guerrier et à une pratique de yoga traditionnel.

**SPINNING** - Gagnez en force et en endurance tout en poursuivant vos objectifs de conditionnement physique grâce à cet entraînement cardiovasculaire sur vélo station 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 cardio, endurance musculaire, flexibilité, force abdominale et mouvements fonctionnels; cette classe comporte tous les éléments nécessaires afin que vous soyez plus jamais.

**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 un nouvel entraînement à chaque semaine afin de repousser vos limites physiques et mentales.

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

**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 Les exercices de l'entraînement fonctionnel sauront vous préparer à relever tous les défis de la vie.

**CIRCUIT DE 60 SECONDES** - Un circuit d'entraînement rigoureux avec plusieurs exercices à haute intensité. Un cours pour augmenter la capacité cardiovasculaire tout en améliorant la force et l'endurance musculaire.

**CDL BOOTCAMP** - Ce cours donné sur le terrain de soccer intègre des exercices à charges diverses ainsi qu'à charge du corps pour augmenter la masse musculaire tout en améliorant votre endurance cardiovasculaire.

**H.I.I.T.** - Cette classe fera brûler tout votre corps sous l'effort. Entraînement d'intervalles de haute intensité avec trampolines, marches, poids, ballons de stabilité et des gliders.

**H.I.I.T ENTRAÎNEMENT DE RÉSISTANCE** - L'entraînement en force fait plus que simplement renforcer vos muscles. C'est aussi une excellente façon d'augmenter votre métabolisme, améliorer votre posture et de vous sentir bien dans votre peau!

**BODY SHAPING** - Entraînement complet du corps en 45 minutes en utilisant des poids libres, des marches et votre poids corporel. Beaucoup de répétitions, peu de répétitions ... tout est permis !

**CIRCUIT CHALLENGE** - Entraînement sous forme de circuit utilisant une variété d'équipements qui permettront d'accélérer votre rythme cardiaque tout en stimulant votre esprit et votre corps.

**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. peuvent s'appliquer. Veuillez communiquer avec Dean@clubcdl.com pour de plus amples détails.