



HEALTHY CHOICES AT THE CPA NATIONAL CONVENTION

Convention Delegates are invited to start each day by participating in early morning health and wellness activities offered during the CPA National Convention. Choose between a 2.5k / 5k run, a yoga session, or an early class (on Thursday and Friday) at the GoodLife facility located across the street from the Royal York Hotel.

Free 3-Day Passes are available for those who have not used them before. GoodLife fitness extends an invitation to use their gym during June 8 to June 10 using your free 3-day pass or your own GoodLife gym membership. The gym is located at 7 Station St, Toronto, ON M5J 1C3. The hours of operation are:

Wednesday 5:30 AM – 10:00 PM

Thursday 5:30 AM – 10:00 PM

Friday 5:30 AM – 10:00 PM

Saturday 8:00 AM – 6:00 PM

The following early-morning classes are operating on June 8 and 9:

Thursday June 8 at 7:15 am (45 min workout)

JILLIAN MICHAELS BODYSHRED

America's Toughest Trainer brings you her revolutionary 3-2-1 interval/circuit training approach (3 minutes of strength, 2 minutes of cardio and 1 minute of abs, all packed into an intense 30-minute workout.)

Friday June 9 at 7:15 am (45 min workout)

BODYATTACK

This workout is a high-energy, sports-inspired workout with moves that combine athletic movements like running, lunging and jumping with strength exercises such as push-ups and squats.

We look forward to seeing you at GoodLife!



LES « CHOIX SANTÉ » AU CONGRÈS NATIONAL DE LA SCP

Les délégués sont invités à commencer la journée avec l'une des activités matinales de santé et de mieux-être offertes pendant toute la durée du congrès national de la SCP. Vous avez le choix entre une course de 2,5 km ou de 5 km, une séance de yoga ou un cours de conditionnement physique matinal au centre GoodLife, situé en face du Royal York.

Des laissez-passer de trois jours sont offerts gratuitement aux personnes qui n'ont jamais eu de laissez-passer auparavant. GoodLife Fitness vous invite également à utiliser sa salle d'entraînement du 8 au 10 juin à l'aide de votre laissez-passer gratuit de trois jours ou de votre abonnement aux installations de GoodLife Fitness. La salle d'entraînement est située au 7, Station St., Toronto (Ontario) M5J 1C3. Les heures d'ouverture sont :

Mercredi	5h30 à 22h00
Jeudi	5h30 à 22h00
Vendredi	5h30 à 22h00
Samedi	8h00 à 18h00

Les cours de conditionnement physique suivants sont offerts les 8 et 9 juin :

Jeudi 8 juin à 7 h 15 (45 minutes d'entraînement)

PROGRAMME JILLIAN MICHAELS : l'entraîneuse la plus rigoureuse de l'Amérique vous propose une méthode d'entraînement révolutionnaire par intervalle en circuit, qui consiste en trois minutes de musculation, deux minutes d'exercices cardiovasculaires et une minute d'exercices abdominaux, le tout en une séance d'entraînement intense de 30 minutes.

Vendredi 9 juin à 7 h 15 (45 minutes d'entraînement)

BODYATTACK : entraînement hautement dynamique, qui s'inspire de plusieurs sports et combine mouvements athlétiques, comme la course, les fentes et le saut, et exercices de renforcement, comme les pompes et la flexion des jambes.

Nous sommes impatients de vous rencontrer au centre GoodLife!