



COURS EN GROUPE

SESSION AUTOMNE 2018

Du 10 sept. au 17 déc. (14 semaines)

Informations:

Pour toutes informations concernant nos différents services, communiquer avec nous :
par téléphone: **450 250-5463**
par courriel: **info@centreadn.com**
via notre page **Facebook**
via votre **entraîneur**.

TARIFS

Taxes incluses

1 cours de base	15\$
1 cours TRX (ou 90 minutes)	23\$
14 cours de base	193\$
14 TRX (ou Bon Matin // 90 minutes)	280\$
28 cours de base	308\$
28 mixte (14 base + 14 TRX ou 90 minutes)	434\$
28 TRX	476\$
Illimité de base	364\$
Illimité (2 base + 1 TRX)	480\$

PLACES GARANTIES AVEC POSSIBILITÉ DE 3 REPRISES (PAR COURS / PAR SESSION)



SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Lundi 7 h à 10 h
Mercredi 7 h à 10h30
Vendredi 8 h à 10 h

ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ » SUR RENDEZ-VOUS

Avec Martin Belleau, kinésiologue
Avec Denise St-Pierre OU Amélie Martin, entraîneurs certifiés



COACHING DE VIE

avec Denise St-Pierre

Coach certifiée au CQPNL

» SUR RENDEZ-VOUS

TARIF À L'HEURE ou FORFAITAIRE



COACHING NUTRITION

avec Amélie Martin

Technicienne en diététique

» SUR RENDEZ-VOUS

TARIF À L'HEURE ou FORFAITAIRE

INSCRIPTIONS SIMPLIFIÉES

Jusqu'au 17 août =

Inscriptions VIP-ADN

Renouvellement aux mêmes cours selon priorité
Ajout ou changement selon disponibilité

À partir du 20 août =

Inscriptions pour tous

OPTION A - VIA VOTRE ENTRAÎNEUR

1. Remplir votre formulaire d'inscription

(disponible sur le site ou après vos cours)

2. Choisir votre modalité de paiement

- 1 chèque au nom du Centre ADN (10 sept.)
- 2 chèques au nom du Centre ADN (10 sept. + 10 oct.)
- 3 chèques au nom du Centre ADN (10 sept. + 10 oct. + 10 nov.)
- Argent comptant (montant juste)
- Écrire votre numéro de carte de crédit sur votre formulaire

3. Remettre votre formulaire ET votre paiement

à votre entraîneur (avant ou après votre cours)

OPTION B - PAR COURRIEL

Remplir votre formulaire d'inscription, indiquer votre numéro de carte de crédit et envoyer le tout par courriel à :
info@centreadn.com

OPTION C - SUR PLACE AU CENTRE ADN

Chèque(s) - Argent comptant - VISA - MasterCard - Débit

Lundi 6 août 16 h à 19 h30
Mercredi 8 août 16 h à 19 h30
Vendredi 10 août 8 h30 à 11 h

Lundi 20 août 16 h à 19 h30
Mercredi 22 août 16 h à 19 h30
Vendredi 24 août 8 h30 à 11 h

Lundi 27 août 16 h à 19 h30
Vendredi 31 août 9 h à 11 h



COURS EN GROUPE

SESSION AUTOMNE 2018

Du 10 sept. au 17 déc. (14 semaines)

 SALLE DE COURS EN GROUPE ou PLATEFORME

 SALLE D'ENTRAÎNEMENT ou PLATEFORME

* COURS SEMI-PRIVÉ (6 À 11 PERSONNES MAX)

DÉFI ADN - 14 JOURS



VEGANE

Du 1^{er} au 15 octobre 2018
» 2 semaines



SANS SUCRE

Du 5 au 19 novembre 2018
» 2 semaines

	Cours	Entraîneur	
LUNDI			
9h - 10h	Renforcement musculaire	Karolann	
16h30 - 17h30	Brûleur de graisse	Amélie	
17h - 18h	TRX-Stretching*	Denise	COMPLET
17h30 - 18h30	Cuisses-abdos-fessiers	Amélie	
18h15 - 19h15	Cross-Training	Denise	COMPLET
18h30 - 19h30	Yoga (Yin)	Anne	COMPLET
19h30 - 20h30	Essentrics	Anne	
19h30 - 20h30	TRX-Stretching*	Denise	
MARDI			
7h - 8h	Essentrics	Anne	
8h30 - 9h30	TRX-Pilates*	Denise	
9h45 - 11h15	Bon matin (30-30-30)	Denise	
13h30 - 14h30	Renforcement musculaire	Karolann	
17h30 - 18h30	Rouleau - Stretching	Denise	
18h30 - 19h30	Yoga	Brigitte	
18h - 19h	Club de marche et de course	Isabelle	
MERCREDI			
8h30 - 9h30	Cardio-TRX *	Amélie	
9h - 10h	Essentrics	Anne	COMPLET
16h30 - 17h30	Zumba	Amélie	
17h - 18h	Pilates	Denise	
17h30 - 18h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	Amélie	COMPLET
18h15 - 19h15	TRX-Pilates*	Denise	
19h30 - 20h30	Cross-Training	Denise	
JEUDI			
7h45 - 8h45	TRX-Stretching*	Denise	COMPLET
17h - 18h	Essentrics	Anne	COMPLET
18h - 19h	Zumba {Formule 2 pour 1}	Annabelle	
VENDREDI			
9h - 10h	Cuisses-Abdos-Fessiers	Amélie	
SAMEDI			
9h - 10h	Club de marche et de course		