

COURS EN GROUPE

SESSION ÉTÉ 2018

Du 2 juillet au 31 août (7 semaines)

*Salle intérieure
ou plateforme
extérieure*

Selon la météo et choix de l'entraîneur.

Laissez un message sur notre boîte vocale OU écrivez-nous par courriel.

450 250-5463

info@centreadn.com

TARIFS

Taxes incluses

1 cours de base	15 \$
1 cours TRX (ou 90 minutes)	23 \$
7 cours de base	96,50 \$
7 cours TRX (ou 90 minutes)	140 \$
14 cours de base	154 \$
14 mixte (7 base + 7 TRX ou 90 minutes)	196 \$
14 TRX	238 \$
illimité de base	180 \$
illimité (2 base + 1 TRX)	238 \$

PLACES GARANTIES AVEC POSSIBILITÉ DE REPRISES DE COURS (selon vos vacances et nos disponibilités)

SALLE DE COURS EN GROUPE ou PLATEFORME

SALLE D'ENTRAÎNEMENT ou PLATEFORME

* COURS SEMI-PRIVÉ

	Cours	Entraîneur
LUNDI		
16h30 - 17h30	Cuisses-abdos-fessiers	Amélie
17h - 18h	TRX-Stretching*	Denise
17h30 - 18h30	Brûleur de graisse	Amélie
18h30 - 19h30	Yoga (Yin)	Anne
19h30 - 20h30	Essentrics	Anne
MARDI		
7h - 8h	Essentrics	Anne
9h45 - 11h15	Super Workout (30-30-30)	Amélie
17h30 - 18h30	Rouleau - Stretching	Denise
MERCREDI		
8h30 - 9h30	Cardio-TRX *	Amélie
9h - 10h	Essentrics	Anne
16h30 - 17h30	Zumba	Amélie
17h - 18h	Essentrics	Anne
17h30 - 18h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	Amélie
18h15 - 19h15	Cross-Training	Denise
18h30 - 19h30	Yoga-Pilates	Anne
JEUDI		
7h30 - 8h30	TRX-Stretching*	Denise
17h - 18h	Essentrics	Anne
VENDREDI		
9h - 10h	Cuisses-Abdos-Fessiers	Amélie

INSCRIPTIONS SIMPLIFIÉES

Jusqu'au 8 juin =

Inscriptions VIP-ADN

Renouvellement aux mêmes cours selon priorité
Ajout ou changement selon disponibilité

Du 11 juin au 2 juillet =

Inscriptions pour tous

- A**
1. REMPLIR VOTRE FORMULAIRE D'INSCRIPTION (disponible sur le site ou après vos cours)
 2. CHOISIR VOTRE MODALITÉ DE PAIEMENT
 - Un chèque au nom du Centre ADN (2 juillet)
 - 2 chèques au nom du Centre ADN (2 juillet et 2 août)
 - 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)

- B**
1. SUR PLACE À LA RÉCEPTION DU CENTRE ADN
 - Chèque(s) - Argent comptant - VISA - MasterCard - Débit
- | | |
|------------------|---------------|
| Mardi 5 juin | 18h45 à 20h30 |
| Vendredi 8 juin | 10h à 11h30 |
| Vendredi 15 juin | 9h à 12h |
| Vendredi 22 juin | 9h à 12h |
| Vendredi 29 juin | 10h à 11h30 |

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Lundi 6 h30 à 9 h30
Mardi 17 h30 à 20 h00 » **NOUVEAU** dès le 29 mai
Mercredi 6 h30 à 10 h30

ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ » SUR RENDEZ-VOUS

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

LEÇON DE GOLF

» **SUR RENDEZ-VOUS**
45 minutes en privé
Avec Gaétan Malo, professionnel AGPQ

50 \$

CHAMPS DE PRATIQUE

» **ACCESSIBLE EN TOUT TEMPS
AVEC CLÉ OU JETONS PRÉ-PAYÉS**

5 jetons pré-payés (environ 180 balles)
Achat de jetons du lundi au vendredi de 14 h à 19 h
+ samedi et dimanche de 9 h à 18 h au champs de pratique.

20 \$



COACHING DE VIE

avec Denise St-Pierre

Coach certifié

» **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