

COURS EN GROUPE

SESSION ÉTÉ 2019

1er juillet au 30 août 2019

(7 semaines sur une période de 9 semaines)

NOUVEAU! SEMI-PRIVÉ

Essentrics et/ou yoga matinal (2 à 4 pers) à partir de 7h!

(sur rendez-vous)

Coaching Nutrition/perte de poids (2 à 4 pers)

(sur rendez-vous)

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Du 27 au 31 mai: VIP membres ADN

À partir du 3 juin : pour tous

Inscriptions "à la carte" en tout temps! (selon places disponibles)

info@centreadn.com ou (450) 250-5463

(Voir les différentes options au verso)

SOIREE ESTIVALE SPECIALE

YOGA pour la SLA - Jeudi 18 juillet - 19h

JOIGNEZ L'équipe de cyclistes au grand cœur

et **Roulez pour la SLA** - les 24 ou 25 août

info@centreadn.com ou (450) 250-5463

* Vacances des entraîneurs

Amélie Martin

17 août au 1er sept

Denise St-Pierre

22 juillet au 4 août

Carole Dickey

22 au 26 juillet ET 12 au 16 août

** Utiliser vos compte-client pour annuler et reprendre*

des cours selon vos vacances et vos disponibilités!

1. Salle de cours en groupe 2. Salle d'entraînement 3. Plein-air

	Cours	Salle	Entraîneur
LUNDI			
9h00-10h00	Brûleur de graisse	1	Amélie Martin
16h30-17h30	Cardio step	1	Amélie Martin
17h30-18h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	1	Amélie Martin
18h15-19h15	Cross-Training	2-3	Denise St-Pierre
19h30-20h30	TRX-Stretching	2-3	Denise St-Pierre
MARDI			
9h30-10h30	Cross training	1-2-3	Denise St-Pierre
19h00-20h00	Yoga - Flow	1-3	Carole Dickey
MERCREDI			
9h00-10h00	Essentrics	1-3	Carole Dickey
16h30-17h30	Cardio-abdos	1-2-3	Amélie Martin
17h00-18h00	Pilates	2-3	Denise St-Pierre
17h30-18h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	1	Amélie Martin
18h15-19h15	Cross-Training	2-3	Denise St-Pierre
JEUDI			
7h30-8h30	TRX-Stretching*	2-3	Denise St-Pierre
17h00-18h00	Essentrics	2-3	Carole Dickey
VENDREDI			
9h00-10h00	Cuisses-Abdos-Fessiers	1	Amélie Martin

COURS EN GROUPE

SESSION ÉTÉ 2019

1er juillet au 30 août 2019

7 semaines de cours - (voir horaire verso)

* Vacances de votre entraîneur (voir verso)

Pour nous joindre:

par téléphone: 450 250-5463

par courriel: info@centreadn.com

via notre page Facebook

ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

SUR RENDEZ-VOUS AVEC:

Martin Belleau, kinésologue

Denise St-Pierre entraîneur certifiée

Amélie Martin entraîneur certifiée

YOGA/ESSENTRICS/PILATES

Avec Carole Dickey ou Denise St-Pierre

Semi privé (2-4 pers)

SUR RENDEZ-VOUS

TARIF À L'HEURE OU FORFAITAIRE

TARIFS (incluant les taxes)

1 cours de base	15 \$
1 cours TRX (ou 90 minutes)	23 \$
7 cours de base	98 \$
7 cours TRX ou Bon Matin	140 \$
14 cours de base	154 \$
14 cours mixte (7 base + 7 TRX)	217 \$
14 TRX	238 \$
Illimité de base	210 \$
Illimité (2 base + 1 TRX ou Bon matin)	280 \$

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

TARIFS CLINIQUES de COURSE:

Clinique 10 km (5 coaching de groupe + programme 8 sem) Les jeudis 18h00 à 19h00 - du 8 août au 3 oct Entraîneur: Denise St-Pierre	99 \$
Clinique 21.1 km - Entraîneur: Isabelle Savard Les mardis 18h30 et les jeudis - 16 juil au 3 oct	150 \$

COACHING DE VIE

Avec Denise St-Pierre

Coach certifiée au CQPNL

SUR RENDEZ-VOUS

TARIF À L'HEURE OU FORFAITAIRE

Inscriptions :

VIP ADN : du 27 au 31 mai

Renouvellement même cours selon priorité

Ajout ou changement selon disponibilité

Pour tous: à partir du 3 juin.

OPTION A - VIA VOTRE ENTRAÎNEUR

1. Remplir votre formulaire d'inscription
(disponible sur le site ou à la réception)
2. Choisir votre modalité de paiement
1 chèque: 27 mai
(au nom du Centre ADN)
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 CENTRE ADN

Sur rendez-vous seulement!

Paiement par carte débit possible au Centre

info@centreadn.com ou (450) 250-5463

COACHING NUTRITION

Avec Amélie Martin

Technicienne en diététique

SUR RENDEZ-VOUS

TARIF À L'HEURE OU FORFAITAIRE