

## COURS EN GROUPE

SESSION AUTOMNE 2019

9 septembre au 13 décembre 2019

(14 semaines)

### COACHING INDIVIDUEL - sur rendez vous

Coaching de vie avec Denise St-Pierre

Coaching Nutrition avec Amélie Martin

### INSCRIPTIONS

À partir du 5 août

(Voir les différentes options au verso)

Inscriptions "à la carte" en tout temps!

(selon places disponibles)

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

### Cours rouleau - stretching

avec Denise St-Pierre - salle d'entraînement

**\$20/cours ou \$60/4 cours**

Mardi 20 Août 18h30 (cou-épaules-haut du dos)

Mardi 24 Sept 18h30 (jambes - bas du dos)

Mardi 22 Oct 18h30 (cou-épaules-haut du dos)

Mardi 26 Nov 18h30 (jambes - bas du dos)

### NOUVEAU !

\* Utiliser vos compte-client SYNERGIE pour annuler et reprendre des cours à partir places disponibles dans l'horaire de Formexpert ET Centre ADN

(selon places disponibles!)

NB: Pour s'inscrire aux cours offerts par Formexpert - au Centre ADN - les participants doivent se créer un compte client: formexpert.ca

2. Salle d'entraînement 3. Plein-air

	Cours	Salle	Entraîneur
<b>LUNDI</b>			
17h00-18h00	TRX-Stretching	2-3	Denise St-Pierre
18h15-19h15	Cross-Training	2-3	Denise St-Pierre
19h30-20h30	TRX-Stretching	2-3	Denise St-Pierre
<b>MARDI</b>			
8h30-9h30	TRX-Pilates	2-3	Denise St-Pierre
9h45-10h45	Bon matin actif (cardio-muscu)	2-3	Denise St-Pierre
10h45-11h15	Bon matin zen (rouleau stretching)	2-3	Denise St-Pierre
18h30-19h00	Perfectionnement et intervalles course*		Isabelle Savard
	* Centre ville St-Hyacinthe		
<b>MERCREDI</b>			
18h15-19h15	Cross-Training	2-3	Denise St-Pierre
<b>JEUDI</b>			
7h45-8h45	TRX-Stretching*	2-3	Denise St-Pierre
9h00-10h00	Cross-Training	2-3	Denise St-Pierre
18h00-19h00	Clinique 10 km (8 août-3 oct)	3	Denise St-Pierre

Cours TRX : max 11 personnes

Cross training: max 16 personnes

### TARIFS:

14 cours TRX: \$280\*

14 cours Cross training: \$196\*

\* Rabais sur un 2e cours ET aux clients inscrits chez Formexpert

## SESSION AUTOMNE 2019

9 septembre au 13 décembre 2019

14 semaines de cours - (voir horaire verso)

## TARIFS (incluant les taxes) COURS EN GROUPE

<b>COACHING NUTRITION</b>	1 cours de base	15 \$
	1 cours TRX	23 \$
<b>Avec Amélie Martin</b> Technicienne en diététique <b>SUR RENDEZ-VOUS</b> TARIF À L'HEURE OU FORFAITAIRE	14 Cross training ou Bon matin (60 min)	196 \$
	14 Bon matin zen (rouleau-stretching)(30 min)	84 \$
<b>COACHING DE VIE</b>	14 cours TRX	280 \$
	28 cours Cross training ou Bon matin (60 min)	308 \$
<b>Avec Denise St-Pierre</b> Coach certifiée au CQPNL <b>SUR RENDEZ-VOUS</b> TARIF À L'HEURE OU FORFAITAIRE	28 cours mixte (14 Cross training + 14 TRX )	392 \$
	28 TRX	476 \$
<b>PROGRAMME PERSONNALISÉ</b>	Tarifs réduits pour clients Formexpert:	
	14 Cours de TRX : 238\$	14 Cours Cross training : 154\$
<b>Idéal pour la maison!</b> <b>SUR RENDEZ-VOUS</b> Denise St-Pierre entraîneur certifiée Amélie Martin entraîneur certifiée	PLACES GARANTIES AVEC POSSIBILITÉ DE 3 REPRISES (PAR COURS / PAR SESSION)	
	<b>TARIFS CLINIQUES de COURSE:</b>	
	<b>Clinique 10 km</b> (5 coaching de groupe+programme 8 sem)	
	Les jeudis 18h00 à 19h00 - du 8 août au 3 oct	99 \$
	Entraîneur: Denise St-Pierre	
	<b>Perfectionnement et intervalles</b>	55 \$
	Les mardis 18h30 à 19h00 (après le Club Lolè)	
	Entraîneur: Isabelle Savard	

### 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  
chèques post-datés: 9 septembre et 17 octobre
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](mailto:info@centreadn.com)

### OPTION C - SUR PLACE CENTRE ADN

Sur rendez-vous seulement!

Paiement par carte débit possible au Centre  
[info@centreadn.com](mailto:info@centreadn.com) ou (450) 250-5463

### Pour nous joindre:

par téléphone: 450 250-5463  
par courriel: [info@centreadn.com](mailto:info@centreadn.com)  
via notre page Facebook