

COURS EN GROUPE

SESSION PRINTEMPS 2019

DU 15 AVRIL AU 21 JUIN 2019

(10 semaines)

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

* cours semi-privé (6 à 11 personnes max.)

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

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

(Voir les différentes options au verso)

Du 4 au 15 mars : VIP membres ADN
À partir du 18 mars : pour tous

Clinique 5 km

Les Jeudis 18h00 dès le 21 mars

Perfectionnement et intervalles

Les Mardis 18h45 dès le 19 mars

Clinique Triathlon

Les mercredis 18h00 dès le 20 mars

	Cours	Salle	Entraîneur
LUNDI			
9h00-10h00	Brûleur de graisse	1	Amélie Martin
16h30-17h30	Brûleur de graisse	1	Amélie Martin
17h00-18h00	TRX-Stretching *	2	Denise St-Pierre
17h30-18h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	1	Amélie Martin
18h15-19h15	Cross-Training	2	Denise St-Pierre
18h30-19h30	Yoga (Yin)	1	Carole Dickey
19h30-20h30	TRX-Stretching*	2	Denise St-Pierre
MARDI			
8h30-9h30	TRX-Pilates*	2	Denise St-Pierre
9h45-11h15	Bon matin (90 minutes)	1-2-3	Denise St-Pierre
13h30-14h30	Renforcement musculaire-Stretching	1	Amélie Martin
16h30-17h30	Cardio-Abdos	2	Denise St-Pierre
18h30-19h30	Pilates	1	Marika Zgela
MERCREDI			
9h00-10h00	Essentrics	1	Carole Dickey
16h30-17h30	Zumba/Step	1	Amélie Martin
17h00-18h00	Pilates	2	Denise St-Pierre
17h30-18h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	1	Amélie Martin
18h15-19h15	Cross-Training	2	Denise St-Pierre
19h30-20h30	Yoga (Yin)	1	Denise St-Pierre
JEUDI			
7h45-8h45	TRX-Stretching*	2	Denise St-Pierre
9h00-10h00	Cross-Training	2	Amélie Martin
17h00-18h00	Essentrics	2	Carole Dickey
VENDREDI			
9h00-10h00	Cuisses-Abdos-Fessiers	1	Amélie Martin

COURS EN GROUPE

SESSION PRINTEMPS 2019

DU 15 AVRIL AU 21 JUIN 2019

(10 semaines)

Pour nous joindre:

par téléphone: 450 250-5463

par courriel: info@centreadn.com

via notre page Facebook

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Lundi 9h00 à 11h30

Mercredi 7h00 à 11h30

Vendredi 9h00 à 11h30

Tarif: 10 visites à partir de \$75

ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

SUR RENDEZ-VOUS

Avec **Martin Belleau**, kinésologue

Avec **Marika Zgela**, instructeur Pilates et

Chiropraticienne

Avec **Denise St-Pierre** et **Amélie Martin**,

entraîneurs certifiées

TARIFS

Taxes incluses

1 cours de base	15 \$
1 cours TRX (ou 90 minutes)	23 \$
10 cours de base	140 \$
10 cours TRX ou Bon Matin	200 \$
20 cours de base	220 \$
20 cours mixte (10 base + 10 TRX ou Bon matin)	310 \$
20 TRX ou Bon matin	340 \$
Illimité de base	300 \$
Illimité (2 base + 1 TRX ou Bon matin)	400 \$

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

TARIFS CLINIQUES de COURSE:

Clinique 5 k/ Perfectionnement et intervalles 10-15k	55 \$
Clinique triathlon	180 \$

COACHING DE VIE

Avec Denise St-Pierre

Coach certifiée au CQPNL

SUR RENDEZ-VOUS

TARIF À L'HEURE OU FORFAITAIRE

Inscriptions :

VIP: du 4 au 15 mars

Renouvellement même cours selon priorité

Ajout ou changement selon disponibilité

Pour tous: à partir du 18 mars.

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: 15 avril
2 chèques: 15 avril et 15 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