

Saison 2017-2018

Calendrier des rencontres

N : nutrition* (conférences et/ou ateliers sur diverses connaissances concernant une saine alimentation, répartitions des aliments, valeurs nutritives, étiquettes alimentaires, etc)

A : actions bien-être* (conférences et/ou ateliers sur la motivation, planification, maximisation et personnalisation de la trousse et des outils offerts, exercices cardio/renf musc/souplesse/méditation, etc)

*Nous encourageons les participants à nous faire part des sujets/thématiques qu'ils aimeraient explorer!

	Dates des rencontres	Thèmes		Dates des rencontres	Thèmes
	29 août	Nouveau Départ	11	20 février	N
1	12 septembre	A	12	6 mars	A
2	26 septembre	N	13	20 mars	N
3	10 octobre	A	14	3 avril	A
4	24 octobre	N	15	17 avril	N
5	7 novembre	A	16	1 ^{er} mai	A
6	21 novembre	N	17	15 mai	N
7	12 décembre	Party Noël	18	29 mai	A
8	9 janvier	A	19	12 juin	N
9	23 janvier	N	20	26 juin	Soirée des reconnaissances
10	6 février	A			

Veuillez svp nous aviser de votre présence aux conférences sur la page Facebook du groupe OU par courriel (non obligatoire mais recommandé) info@centreadn.com

* en cas d'absence : les abonnés annuels ou du forfait 10 pourront, *sur demande*, recevoir la documentation distribuée en leur absence ET pourront, *sur demande*, obtenir un « billet de reprise » pour participer à un cours de groupe de leur choix (selon disponibilité et avec réservation à la réception du Centre ADN)

Déroulement des rencontres du mardi :

19h00 : accueil - pesée (optionnelle) - planification et bilan bihebdomadaire - cueillette des

bilans et cartes GPS – consultation livres recettes - échange entre participant(e)s

19h30: présentation de conférence sur la nutrition OU les actions bien-être (reliées à l'activité physiques, la santé

psychologique et émotive). (par Amélie Martin, Denise St-Pierre, Véronique Stevens ou invité-conférencier)

20h30 à 21h00: période de questions avec conférencier(e) et demande de rendez-vous en coaching privé (au besoin)

achat d'accessoires ou inscription aux cours en groupe ou club de marche/course (au besoin)



Saison 2017-2018

Services complémentaires

Information et inscription :

450-250-5463

SERVICES COMPLÉMENTAIRES :	Tarifs (txes incl)	
Cartes et outils nouveaux - 3 nouvelles cartes Eau/Assaisonnements S'écouter « en faim » Questions clé Action/ Questions clé Nutrition - version électronique du bilan bihebdomadaire - version électronique et ajustable de la liste d'épicerie - version électronique et ajustable du graphique de poids - version électronique et ajustable du « planificateur de menus hebdomadaires)	(21.74)	25\$ (txes incl)
Les mardis « à la carte » 60 minutes de conférence avec notes et/ou exercices 30 minutes – pesée et période d'échange (optionnel) 30 minutes- période de questions (optionnel)	(21.75)	25\$ (txes incl)
Coaching privé (60 minutes) (sur trousse et/ou sur notes ou thème d'un mardi et/ou mesures de plis adipeux* et/ou photos « avant-après* ») - avec Denise St-Pierre/Amélie Martin*/ Véronique Stevens	(78.27)	90\$ (txes incl)
Plan alimentaire personnalisé (2 rencontres de 60 min + plan perso) - avec Amélie Martin / Véronique Stevens	(217.44)	250\$ (txes incl)
Programme d'entraînement personnalisé pour la maison - avec un entraîneur du Centre ADN	(65.00)	74.73\$ (txes incl)
Forfait 300 minutes en coaching de vie - avec Denise St-Pierre /Pascale Turcotte / Manon Lamothe	(325.00)	373.67\$ (txes incl)
Abonnement à la salle entraînement Centre ADN (horaire de jour) - 25 visites - 50 visites	(156.25)	179.65\$ (txes incl)
	(212.50)	244.32\$ (txes incl)
Club de marche/course incluant carte cadeau de \$20 M&V amie Lolë - mardi 18h et samedi 9h (voir dépliant) 2 ESSAIS GRATUITS pour tous!	(34.79)	\$40 (txes incl)
Club de trail incluant carte cadeau de \$20 M&V amie Lolë - dimanche 9h30 (voir dépliant) 1 ESSAI GRATUIT (pour coureurs seulement!)	(34.79)	\$40 (txes incl)
Cours en groupe (voir horaire de session) - cours de base (max 20 perso) - cours semi-privé (max 10 pers) UN ESSAI GRATUIT pour tous!		Variant de (7.14 à 17.84) 8.20\$ à 20.51\$/cours (txes incl)