

Nom : _____ Prénom : _____ Accès : _____ Exp. : ____/202__

Nom : _____ Prénom : _____ Accès : _____ Exp. : ____/202__

Téléphone : _____ Courriel : _____

Date de Naissance : _____

Conditionnement physique

Durée : 1h Julie

Jour	Heure	Cochez
Lundi	10h00	
Mardi	10h00	
Mercredi	10h15	
Jeudi	10h00	

Remise en forme

Durée : 1h Julie

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	13h00	
Mercredi		
Jeudi		

Cardio-Stretching

Durée : 1h Annie

Jour	Heure	Cochez
Lundi	13h00	
Mardi	10h00	
Mercredi	13h00	
Jeudi	10h00	

Aérobic sans saut

Durée : 1h Annie

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	13h00	
Mercredi		
Jeudi	13h00	

Du cœur et des muscles

Durée : 1h Julie

Jour	Heure	Cochez
Lundi	13h00	
Mardi		
Mercredi	9h00	
Jeudi	8H30	

GyroKinesis

Durée : 1h Chantal

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi	13h30	

Printemps 2024**Période de 6 semaines**

29 avril au 6 juin

Coût par personne

1	Cours	66 \$
2	Cours	129 \$
3	Cours	188 \$
4	Cours	244 \$

Joindre un chèque daté du 29 avril à l'ordre de : Action Santé 50 ans et plus inc.

Virement interac: actionsante50@hotmail.com Question : pourquoi Réponse : sante