

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

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

Téléphone : _____ Courriel : _____

Date de Naissance : _____

Conditionnement physique

Durée : 1h15 Julie

Jour	Heure	Cochez
Lundi	10h00	COMPLET
Mardi	10h00	
Mercredi	10h15	
	13h00	
Jeudi	10h00	

Remise en forme

Durée : 1h15 Julie

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	13h00	
Mercredi		
Jeudi		

Cardio-Stretching

Durée : 1h15 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	

Cardio-Rythme

Durée : 1h Carmen-Rosa

Jour	Heure	Cochez
Mardi	18h00	

Du cœur et des muscles

Durée : 1h Carmen-Rosa

Jour	Heure	Cochez
Mercredi	18h00	

Volley-Ball

Durée: 2h Julie

Jour	Heure	Cochez
Lundi	15h30	COMPLET
Mardi	15h30	COMPLET
Mercredi	15h30	COMPLET
Jeudi	15h30	COMPLET

Du cœur et des muscles

Durée : 1h Julie

Jour	Heure	Cochez
Lundi	13h00	COMPLET
Mardi		
Mercredi	9h00	
Jeudi	13h00	

GyroKinesis

Durée : 1h15 Chantal

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	19h15	
Mercredi	10h15	
Jeudi	13h30	

AUTOMNE 2024**Période de 12 semaines****3 Septembre au 25 Novembre****Coût par personne**

	Cours	
1	Cours	147 \$
2	Cours	272 \$
3	Cours	391 \$
4	Cours	503 \$
5	Cours	609 \$

Joindre un chèque daté du 3 septembre à l'ordre de : Action Santé 50 ans et plus inc.

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