

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

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

Téléphone : _____ Courriel : _____

Date de Naissance : _____

Conditionnement physique

Durée : 1h15

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

Remise en forme

Durée : 1h15

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	13h00	
Mercredi		
Jeudi		

Cardio-Stretching

Durée : 1h15

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

Aérobic sans saut

Durée : 1h

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	13h00	
Mercredi		
Jeudi	13h00	

Cardio-Rythme

Durée : 1h

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	18h00	
Mercredi		
Jeudi		

Volley-Ball

Durée: 2h

Jour	Heure	Cochez
Lundi	16h00	complet
Mardi	15h30	complet
Mercredi	15h30	complet
Jeudi	15h30	complet

Du cœur et des muscles

Durée : 1h

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

Du cœur et des muscles

Durée : 1h

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi		
Mercredi	18h00	
Jeudi		

AUTOMNE 2023
Période de 10 semaines
25 Septembre au 30 novembre

Coût par personne		
1	Cours	125 \$
2	Cours	230 \$
3	Cours	329 \$
4	Cours	422 \$
5	Cours	510 \$

Joindre un chèque daté du 25 septembre 2023 à l'ordre de : Action Santé 50 ans et plus inc.

Virement intérac : actionsante50@hotmail.com

Question : pourquoi

Réponse : sante