

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Accès : \_\_\_\_\_ Exp. : \_\_\_\_/202\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Accès : \_\_\_\_\_ Exp. : \_\_\_\_/202\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Date de Naissance : \_\_\_\_\_

Ville de résidence : \_\_\_\_\_

**Conditionnement physique**

Durée : 1h Julie

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

**Gyrokinesis**

Durée: 1h15 Chantal

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi		
Mercredi	10h15	
Jeudi	13h30	

**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	complet
Mardi		
Mercredi	9h00	
Jeudi	8h30	

**Cardio Rythme**

Durée : 1h Carmen Rosa

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	18h00	
Mercredi		
Jeudi		

**Coeur et muscles**

Durée : 1h Carmen Rosa

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi		
Mercredi	18h00	
Jeudi		

**PRINTEMPS 2025**  
**Période de 6 semaines**  
 28 avril au 5 juin

Coût par personne		
1	Cours	66 \$
2	Cours	129 \$
3	Cours	188 \$
4	Cours	244 \$

Joindre un chèque daté du 28 avril 2025 à l'ordre de : Action Santé 50 ans et plus inc.

Virement interac : actionsante50@hotmail.com