

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	
Mardi	10h00	
Mercredi	10h00	
	13h00	
Jeudi	10h00	

Remise en forme

Durée : 1h15 (Pascale)

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	13h00	
Mercredi		
Jeudi		

Cardio-Stretching

Durée : 1h15 (Pascale)

Jour	Heure	Cochez
Lundi	13h00	
Mardi	10h00	
Mercredi	8h00	
	10h00	
Jeudi		
	13h00	

Aérobic sans saut

Durée : 1h (Annie)

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	13h00	
Mercredi		
Jeudi	13h00	

Cardio-Rythme

Durée : 1h (Carmen)

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	18h00	
Mercredi		
Jeudi		

Volley-Ball

Durée: 2h (Julie & Pascale)

Jour	Heure	Cochez
Lundi	17h00	
Mardi	15h30	
Mercredi	15h30	
Jeudi	15h30	

Du Cœur et des muscles

Durée : 1h (Julie)

Jour	Heure	Cochez
Lundi	13h00	
Mardi		
Mercredi		
Jeudi	13h00	

Du Cœur et des muscles

Durée : 1h (Carmen)

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi		
Mercredi	18h00	
Jeudi		

HIVER 2023
 Période de 15 semaines
 Du 9 janvier au 27 avril

Coût par personne		
1	Cours	150 \$
2	Cours	293 \$
3	Cours	428 \$
4	Cours	555 \$

Joindre un chèque daté du 9 **Janvier 2023** à l'ordre de : Action Santé 50 ans et plus inc. ou