

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

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

Téléphone : _____ Courriel : _____

Date de Naissance : _____ Ville de résidence : _____

Conditionnement physique

Durée : 1h15 Julie

Jour	Heure	Cochez
Lundi	10h00	
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	
Mardi	15h30	
Mercredi	15h30	
Jeudi	15h30	

Du cœur et des muscles

Durée : 1h Julie

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

GyroKinesis®

Durée : 1h15 Chantal

Jour	Heure	Cochez
Mercredi	10h15	
Jeudi	13h30	

Hiver 2026**Période de 15 semaines**

5 janvier au 23 avril 2026

Coût par personne

1	Cours	165 \$
2	Cours	321 \$
3	Cours	470 \$
4	Cours	610 \$

Joindre un chèque daté du 5 janvier 2026 à l'ordre de : Action Santé 50 ans et plus inc.

Virement interac: actionsante50@hotmail.com