ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS INC. **SESSION HIVER 2027**

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-Rythme
Durée : 1h Carmen-Rosa

Jour	Heure	Cochez
Mardi	18h00	

Cardio-Fusion
Durée : 1h Carmen-Rosa

Jour	Heure	Cochez
Mercredi	18h00	

Aérobie sans saut
Durée : 1h Annie

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	13h00	
Mercredi		
Jeudi	13h00	

Cardio-Stretching
Durée : 1h Annie

Jour	Heure	Cochez
Lundi	13h00	COMPLET
MARDI	9h00	
	10h15	COMPLET
Mercredi	13h00	
Jeudi	9h00	
	10h15	

Tonus actif sol **(NOUVEAU)**
Durée : 45 min Julie

Jour	Heure	Cochez
Lundi	14h15	

Volley-Ball
Durée: 2h Julie et Annie

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

Du cœur et des muscles
Durée : 1h Julie

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

GyroKinesis
Durée : 1h15 Chantal

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	13h00	
Mercredi	10h15	
Jeudi		

Coût par personne		
1	Cours	172 $
2	Cours	335 $
3	Cours	490 $
4	Cours	636 $

HIVER 2027 : Du 4 janvier au 22 avril pour une session de 15 semaines

Joindre un chèque daté du 4 janvier 2027 à l'ordre de Action santé 50 ans et plus inc.
Virement interac: actionsante50@hotmail.com