

# COURS DE GROUPE



# HIVER 2022

## SESSION DE 10 SEMAINES – DU 28 FÉVRIER AU 7 MAI 2022

### LUNDI

ENTRAÎNEMENT  
LIBRE AU GYM  
9H À 19H

CARDIO-RAMEUR  
9H À 9H50  
Hélène

SPINNING  
16H30 À 17H25  
Claudia V.

SPINNING  
17H35 À 18H30  
Claudia V.

**Nouveau**  
CARDIO-ABDOS  
19H À 20H  
Marie-Lee

### MARDI

ENTRAÎNEMENT  
LIBRE AU GYM  
9H À 19H

SPINNING  
6H À 6H55  
Sophie

SPINNING  
17H35 À 18H30  
Hélène

### MERCREDI

ENTRAÎNEMENT  
LIBRE AU GYM  
9H À 19H

SPINNING  
16H30 À 17H25  
Claudia V.

SPINNING  
17H35 À 18H30  
Bernard

SSG FIT  
18H45 À 19H45  
Claudia R-D

### JEUDI

ENTRAÎNEMENT  
LIBRE AU GYM  
9H À 19H

CARDIO-RAMEUR  
17H55 À 18h50  
Sophie

SPINNING  
19h05 à 20h  
Christian

### VENDREDI

ENTRAÎNEMENT  
LIBRE AU GYM  
9H À 19H

**Nouveau**  
SSG FIT  
11H À 12H00  
Marie-Lee

SPINNING  
13h00 À 13H55  
Bernard

### SAMEDI

ENTRAÎNEMENT  
LIBRE AU GYM  
9H À 15H

SPINNING  
7H25 À 8H20  
Claudia V.

SPINNING  
8H30 À 9H25  
Sophie/Bernard

SPINNING  
9H35 À 10H30  
Sophie/Bernard

ESSAI **GRATUIT** pour un  
**NOUVEAU** membre

RÉSERVATION PAR  
TÉLÉPHONE **418-227-7373**



## PROMOTION

Abonnes-toi à nos DEUX  
nouveaux cours et obtiens  
**UN MOIS DE GYM GRATUIT**  
(valeur de 89.99+tx)



TARIFS ABONNEMENT	
10 COURS (1 x semaine) .....	139.99\$ + tx
20 COURS (2 x semaine).....	229.99\$ + tx

TARIFS CARTE	
1 SÉANCE À LA CARTE.....	18.99\$ + tx
5 SÉANCES À LA CARTE.....	89.99\$ + tx
10 SÉANCES À LA CARTE.....	169.99\$ + tx