

SESSION AUTOMNE 2019

du lundi 9 septembre au lundi 9 décembre 2019 (13 semaines)

Inscriptions dès le 12 août 2019

Le descriptif de chacun des cours est disponible sur notre site d'inscription

CARDIO ET MISE EN FORME			
Activité	Jour	Heure	Prix (avant rabais)
CARDIO NATURE EXPRESS	Mardi	16:15 à 16:45	61.75 \$
CARDIO NATURE MÉLI-MÉLO	Jeudi	12:00 à 12:45	123.50 \$
CARDIO VÉLO	Mardi	18:00 à 18:55	123.50 \$
	Jeudi	17:30 à 18:25	123.50 \$
	Mardi	12:00 à 12:45	123.50 \$
CARDIO VÉLO EXPRESS	Jeudi	16:15 à 16:45	61.75 \$
CARDIO-MUSCULATION SEMI-PRIVÉ (NOUVEAU)	Jeudi	18:30 à 19:25	195.00 \$
CARDIO-VÉLO AVANCÉ	Lundi	18:00 à 18:55	123.50 \$
CIRCUIT CARDIO-MUSCULATION	Mardi	19:00 à 19:55	123.50 \$
TABATA	Mercredi	19:00 à 19:55	123.50 \$
ZUMBA	Lundi	19:00 à 19:55	123.50 \$

CARDIO-TONUS			
Activité	Jour	Heure	Prix (avant rabais)
CARDIO-BOXE	Mercredi	18:00 à 18:55	123.50 \$
ENTRAÎNEMENT "BOOT CAMP"	Mardi	19:00 à 19:55	123.50 \$
TONUS COMPLET	Mardi	18:00 à 18:55	123.50 \$
TRIO CARDIO-ABDOS-FESSIERS	Jeudi	18:00 à 18:55	123.50 \$

RELAXATION, SOUPLESSE ET RENFORCEMENT			
Activité	Jour	Heure	Prix (avant rabais)
ÉTIREMENTS DYNAMIQUES (Stretching)	Lundi	19:00 à 19:55	123.50 \$
	Mardi	19:00 à 19:55	123.50 \$
PILATES	Mardi	18:00 à 18:55	123.50 \$
RENFORCEMENT POSTURAL	Mercredi	18:00 à 18:55	123.50 \$
	Dimanche	11:00 à 11:55	123.50 \$
YOGA GLOBAL	Dimanche	10:00 à 10:55	123.50 \$
	Lundi	18:00 à 18:55	123.50 \$
ZEN YOGA	Mercredi	19:00 à 19:55	123.50 \$

Information et inscription :

-Par téléphone : (514) 389-5921 poste 2932

-Sur place : Local B1.731

-Par courriel : centre.sportif@collegeahuntsic.qc.ca

-En ligne : via Omnivox ou au <https://ahuntsic-sport.omnivox.ca/>