

SESSION HIVER 2019

du lundi 14 janvier au jeudi 21 mars 2019 (10 semaines)

Inscriptions dès le 11 décembre 2018

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-VÉLO	Lundi	18:00 à 18:55	90 \$
	Lundi	19:00 à 18:55	90 \$
	Mardi	12:00 à 12:55	90 \$
	Mardi	18:00 à 18:55	90 \$
	Jeudi	17:30 à 18:25	90 \$
	Jeudi	18:30 à 19:25	90 \$
<i>CIRCUIT SPINNING (Nouveau)</i>	Mercredi	18:00 à 18:55	90 \$
<i>CARDIO-VÉLO EXPRESS (30 minutes)</i>	Mardi	16:15 à 16:45	45 \$
	Jeudi	16:15 à 16:45	45 \$
CIRCUIT CARDIO-MUSCULATION	Mardi	19:00 à 19:55	90 \$
MIDI EN FORME MÉLI-MÉLO	Jeudi	12:00 à 12:55	90 \$
TABATA	Lundi	18:00 à 18:55	90 \$
ZUMBA	Lundi	19:00 à 19:55	90 \$

CARDIO-TONUS			
Activité	Jour	Heure	Prix (avant rabais)
CARDIO-BOXE	Mercredi	19:00 à 19:55	90 \$
ESSETRICS	Mardi	19:00 à 19:55	90 \$
ENTRAÎNEMENT "BOOT CAMP"	Mardi	19:00 à 19:55	90 \$
TONUS COMPLET	Jeudi	19:00 à 20:00	90 \$
TRIO CARDIO-ABDOS-FESSIERS	Jeudi	18:00 à 19:00	90 \$

RELAXATION, SOUPLESSE ET RENFORCEMENT			
Activité	Jour	Heure	Prix (avant rabais)
ÉTIREMENTS DYNAMIQUES (<i>Stretching</i>)	Lundi	19:00 à 19:55	90 \$
	Mardi	20:00 à 20:55	90 \$
PILATES	Mardi	18:00 à 18:55	90 \$
RENFORCEMENT POSTURAL	Mercredi	18:00 à 18:55	90 \$
YOGA GLOBAL	Lundi	18:00 à 18:55	90 \$
KUNDALINI YOGA	Mercredi	19:00 à 19:55	90 \$
ZEN YOGA	Mercredi	20:00 à 20:55	90 \$

Information et inscription :

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

-Sur place : Local B1.731

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

-En ligne : <https://ahuntsic-sport.omnivox.ca/>