

SESSION PRINTEMPS 2019

du lundi 1er avril au jeudi 6 juin 2019 (10 semaines)

Inscriptions dès le 8 mars 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-VÉLO	Lundi	18:00 à 18:55	90 \$
	Mardi	12:00 à 12:45	90 \$
	Mardi	18:00 à 18:55	90 \$
	Jeudi	17:30 à 18:25	90 \$
CARDIO-VÉLO EXPRESS (30 minutes)	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	18:00 à 18:55	90 \$
ENTRAÎNEMENT "BOOT CAMP"	Mardi	18:00 à 18:55	90 \$
TONUS COMPLET	Mardi	19:00 à 19:55	90 \$
TRIO CARDIO-ABDOS-FESSIERS	Jeudi	18:00 à 18:55	90 \$

RELAXATION, SOUPLESSE ET RENFORCEMENT			
Activité	Jour	Heure	Prix (avant rabais)
ÉTIREMENTS DYNAMIQUES (Stretching)	Lundi	19:00 à 19:55	90 \$
	Mardi	19:00 à 19:55	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 \$
ZEN YOGA	Mercredi	19:00 à 19:55	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/>