HORAIRE DES COURS À VOLONTÉ | Du 27 février au 02 avril 2017

centrePÈRE SABLON

**L'horaire des cours et des professeurs peut être modifié sans préavis.*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h30			**Vélo-Cardio** (Jacques)				
9H	**Abdos-fessiers** (Line)	**Tonus Plus** (Yvan)	**Abdos/fessiers** (Luciene)	**La Totale** (Luciene) **Tonus Plus** (Yvan)	**Abdos/fessiers** (Line)	**Vélo-cardio** (Nicolas) **Pump** (Michel) **Aquaforme +**	**Aquaforme** **Essentrics** (Audrey)
10H						**Vélo-cardio** (Nicolas) **Abdos/fessiers** (Michel)	**Vélo-cardio** (Valérie)
11H			**Circuit d'entraînement** (Luciene)			**Boxe** (Frédéric)	**Boxe** (Frédéric)
12H	**Vélo express** (Valérie) **La Totale** (Yvan)	**Vélo express** (Nicolas) **Pilates** (Line)	**Vélo express** (Valérie) **La Totale** (Yvan)	**Vélo express** (Luciene) **Pilates** (Fatima)	**Vélo express** (Sonia) **La Totale** (Luciene)	**Tabata** (Michel)	
13H							
14H							
15H							**Vélo-Cardio** (Jacques)
16H							**Vélo-Cardio** (Jacques)
17H	**Vélo-cardio** (M.Caroline)	**Vélo-Cardio** (Sonia)	**Vélo-cardio** (André) **Circuit HIIT** (Seb)	**Abdos/fessiers** (Line)	**Vélo-cardio** (Jacques) **Fit + Avancé** (Seb)		
17h30	**Multi-Danse** (Yvan)	**Tonus Plus** (Yvan)	**Multi-Danse** (Yvan)	**Tonus Plus** (Yvan)			
18H	**Vélo-cardio** (Stéphanie) **Fit + Avancé** (Seb) **Pilates** (Mathieu)	**Vélo-cardio** (Sonia) **Pump** (Luciene) **Pilates** (Eve) **Essentrics** (Audrey) **Boxe** (Michel)	**Vélo-cardio** (André) **Fit+ Avancé** (Seb) **Yoga** (Fatima) **Pilates** (Catherina)	**Vélo-cardio** (André) **Tabata** (Seb) **Pilates** (Eve) **Boxe** (Hassan)	**Vélo-Cardio** (Jacques)		
18h30	**Tonus Plus** (Yvan)	**Multi-Danse** (Yvan)	**Tonus-Plus** (Yvan)	**Multi-Danse** (Yvan)			
19H	**Vélo-cardio** (Nicolas) **Fit + Début. /inter** (Seb) **Pilates** (Stéphanie) **Boxe** (Rodolfo) **AquaAbdos**	**Vélo-cardio** (Genev) **Tabata** (Seb) **Pilates** (Eve) **Yoga** (Luciene)	**Vélo-Cardio** (Nicolas) **Fit + Début. / Inter** (Seb) **Pilates** (André)	**Vélo-cardio** (André) **Pilates** (Eve)			
20H	**Yoga** (Fatima)		**AquaBoxe**				
21H	**Club des maîtres** **Badminton** (20h45-22h15)	**Club des maîtres**	**Badminton** (20h45-22h15)	**Club des maîtres** **Badminton** (20h45-22h15)			

COMMENT ACCÉDER À UN COURS À VOLONTÉ ?

- Ayez en main votre carte de membre ;
- Rendez-vous au sous-sol et suivez les indications ;
- Au poste informatique, scannez votre carte de membre et sélectionnez le cours désiré. Une fois sélectionné, cliquez sur *Enregistrer* ;
- Un coupon s'imprimera automatiquement sur l'imprimante située à votre gauche ;
- Sur le coupon, vous trouverez le nom du cours, l'heure ainsi que le local correspondant ;
- N'oubliez pas de remettre le coupon au professeur de votre cours.

N.B. Il est important de se procurer un coupon même si vous arrivez après le début du cours.

IMPORTANT

- Si vous ou un membre de votre famille avez un solde en souffrance à votre dossier, vous ne pourrez pas vous procurer de coupon. Veuillez-vous dirigez vers le Ben Weider.
- Si votre abonnement ou votre carte de membre sont expirés, vous ne pourrez pas vous procurer de coupon. Veuillez-vous diriger vers le Ben Weider.
- Notez que les places réservées se libèrent automatiquement à l'heure pile du cours. Par conséquent, un retard peut entrainer la perte de votre place.

AI-JE BESOIN DE RÉSERVER MA PLACE ?

Non, pour la plupart des cours, c'est premier arrivé, premier servi ! Les cartons sont tout de même obligatoires.

Oui, pour les cours de **:**

- Boxe/conditionnement physique
- Pilates
- Fit+
- Yoga
- Vélo cardio
- Vélo cardio express
- Abdos-fessiers
- Pump

COMMENT RÉSERVER ?

- À la réception Avec un préposé au service à la clientèle.
- En ligne Au www.centresablon.com (onglet rouge : Inscription)

Il est primordial de se créer un compte-client afin d'obtenir l'accès à la réservation en ligne.

- Par téléphone Au 514-527-1256 poste **301**

Il est possible de réserver **jusqu'à 7 jours** avant le cours (**à partir de midi**)
Ex. : Il est possible de réserver sa place pour un cours du mardi 17 mars à partir du mardi le 10 mars **(dès midi)**

BON ENTRAÎNEMENT !

Merci de respecter ces procédures afin d'assurer le bon déroulement des activités.

L'équipe du Centre père Sablon