

HORAIRE DES COURS À VOLONTÉ |

Du 11 septembre au 17 décembre 2017



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

- Les cours soulignés débutent le 18 septembre (Yvan)
- Les cours avec une * sont à l'essai

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h30	Vélo cardio (Jacques) *			Vélo Cardio (Jacques) *			
7h							
9H	Abdos-fessiers (Line)	<u>Tonus Plus (Yvan)</u>	Abdos/fessiers (Luciene)	<u>Tonus Plus (Yvan)</u>	Abdos/fessiers (Line)	Vélo-cardio (Nicolas) Pump (Michel)	
10H						Vélo-cardio (Nicolas) Abdos/fessiers (Michel)	Vélo-cardio (Mélicca)
11H			Circuit d'entraînement 50 ans et + (Luciene)			Boxe (Frédéric) Zumba (Marya) *	Boxe (Frédéric)
12H	Vélo express (Valérie) <u>Tonus plus (Yvan)</u> Yoga (Julia)	Vélo express (Nicolas) Pilates (Line)	Vélo express (Mélicca) <u>Tonus Plus (Yvan)</u> Yoga (Luciene)	Vélo express (Valérie) Pilates (Luciene)	Vélo express (Sonia) La Totale (Luciene) Essentrics (Audrey) *	Tabata (Michel) Pilates Claudine	
13H							
14H							
15H							Vélo-Cardio (Jacques)
16H							
17H	Vélo-cardio (Mathieu)	Abdos-fessiers (Luciene)	Vélo-cardio (André)	Abdos/fessiers (Line)	Vélo-cardio (Jacques) Fit + (Seb)		
17h30	<u>Multi-Danse (Yvan)</u>	<u>Tonus Plus (Yvan)</u>	<u>Multi-Danse (Yvan)</u>	<u>Tonus Plus (Yvan)</u>			
18H	Vélo-cardio (Nicolas) Fit + (Seb) Yoga (André) Zumba (Atia) *	Vélo-cardio (Sonia) Pump (Luciene) Pilates (Claudine) Boxe (Michel)	Vélo-cardio (André) Fit+ (Seb) Yoga (Catherine) Zumba (Atia) *	Vélo-cardio (Marie-Caroline) Tabata (Seb) Pilates (Eve) Boxe (Hassan)	Vélo-Cardio (Jacques)		
18h30	<u>Tonus Plus (Yvan)</u>	<u>Multi-Danse (Yvan)</u>	<u>Tonus-Plus (Yvan)</u>	<u>Multi-Danse (Yvan)</u>			
19H	Vélo-cardio (Nicolas) Fit + (Seb) Pilates (Mathieu) Boxe (Michel)	Vélo-cardio (Genev) Tabata (Seb) Essentrics (Audrey) * Yoga (Luciene)	Vélo-Cardio (Mathieu) Fit + (Seb) Pilates (André) Boxe (Hassan)	Vélo-cardio (Marie-Caroline) Pilates (Eve) Pump (Genev) Yoga (Julia)			

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 présence* ;
- Cliquez sur *Imprimer* ;
- Un coupon s'imprimera automatiquement sur l'imprimante située à votre gauche ;
- Sur le coupon, vous trouverez votre nom, 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 diriger 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 entraîner 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.centresablons.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