

# 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)<br>Pump (Michel)           |                       |
| 10H   |  |  |  |  |  | Vélo-cardio (Nicolas)<br>Abdos/fessiers (Michel) | Vélo-cardio (Mélicca) |
| 11H   |  |  | Circuit d'entraînement 50 ans<br>et +<br>(Luciene)                       |  |  | Boxe (Frédéric)<br>Zumba (Marya) *               | Boxe (Frédéric)       |
| 12H   | Vélo express (Valérie)<br><u>Tonus plus (Yvan)</u><br>Yoga (Julia)         | Vélo express (Nicolas)<br>Pilates (Line)                                       | Vélo express (Mélicca)<br><u>Tonus Plus (Yvan)</u><br>Yoga (Luciene)     | Vélo express (Valérie)<br>Pilates (Luciene)                                    | Vélo express (Sonia)<br>La Totale (Luciene)<br>Essentrics (Audrey) * | Tabata (Michel)<br>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)<br>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)<br>Fit + (Seb)<br>Yoga (André)<br>Zumba (Atia) *     | Vélo-cardio (Sonia)<br>Pump (Luciene)<br>Pilates (Claudine)<br>Boxe (Michel)   | Vélo-cardio (André)<br>Fit+ (Seb)<br>Yoga (Catherine)<br>Zumba (Atia) *  | Vélo-cardio (Marie-Caroline)<br>Tabata (Seb)<br>Pilates (Eve)<br>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)<br>Fit + (Seb)<br>Pilates (Mathieu)<br>Boxe (Michel) | Vélo-cardio (Genev)<br>Tabata (Seb)<br>Essentrics (Audrey) *<br>Yoga (Luciene) | Vélo-Cardio (Mathieu)<br>Fit + (Seb)<br>Pilates (André)<br>Boxe (Hassan) | Vélo-cardio (Marie-Caroline)<br>Pilates (Eve)<br>Pump (Genev)<br>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](http://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