

# HORAIRE DES COURS À VOLONTÉ |

Du 8 janvier au 1 avril 2018



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

\*Les cours d'Yvan (tonus plus et multi-danse) s'achèvent le 19 mars 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h30	Vélo cardio (Jacques)			Vélo Cardio (Jacques)			
7h							
9H	Abdos-fessiers (Line)	Tonus Plus (Yvan)	Abdos/fessiers (Luciene)	Tonus Plus (Yvan)	Abdos/fessiers (Line)	Vélo-cardio (Nicolas) Pump (Michel)	
10H						Vélo-cardio (Nicolas) Abdos/fessiers (Michel)	Vélo-cardio (Valérie)
11H			Circuit d'entraînement 50 ans et + (Luciene)			Boxe (Frédéric) Zumba (Marya)	Boxe (Frédéric)
12H	Vélo express (Valérie) Tonus plus (Yvan) Yoga (Fatima)	Vélo express (Nicolas) Pilates (Line)	Vélo express (Estelle) Tonus Plus (Yvan) Yoga (Luciene)	Vélo express (Valérie) Pilates (Luciene)	Vélo express (Sonia) La Totale (Luciene)	Tabata (Michel) Pilates Claudine	
13H							
14H							
15H							Vélo-Cardio (Jacques)
16H							
17H	Vélo-cardio (Nicolas)	Abdos-fessiers (Luciene)	Vélo-cardio (Marc-Antoine)	Abdos/fessiers (Line)	Vélo-cardio (Jacques) Fit + (Seb)		
17h30	Multi-Danse (Yvan)	Tonus Plus (Yvan)	Multi-Danse (Yvan)	Tonus Plus (Yvan)			
18H	Vélo-cardio (Nicolas) Fit + (Seb) Yoga (Fatima) Zumba (Atia)	Vélo-cardio (Genev) Pump (Luciene) Pilates (Claudine) Boxe (Michel)	Vélo-cardio (Jacob) Fit+ (Seb) Yoga (Nadège) Zumba (Atia)	Vélo-cardio (Mathieu) 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 (Jacob) Fit + (Seb) Pilates (Mathieu) Boxe (Michel)	Vélo-cardio (Genev) Tabata (Seb) Yoga (Luciene)	Vélo-Cardio (Jacob) Fit + (Seb) Pilates (Mathieu) Boxe (Hassan)	Vélo-cardio (Mathieu) 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
- Zumba
- Abdos-fessiers
- Pump

### COMMENT RÉSERVER ?

- À la réception Avec un préposé au service à la clientèle.
  - En ligne Au [www.centresablon.com](http://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