

HORAIRE DES COURS À VOLONTÉ

Du 25 juin au 2 septembre 2018



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

*Cours donné en extérieur s'il fait beau

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h30							
9H	Abdos fessiers (Line) *		Abdos-fessier (Luciene)*		Abdos-fessiers (Line)*	Vélo (Nicolas)	
10H						Vélo (Nicolas) Abdos fessiers (Michel)*	Vélo (Genev)
11H						Boxe (Frederic) Zumba (Marya)	Boxe (Frederic)
12H	Vélo (Mathieu L) Yoga (Fatima)*	Vélo (Nicolas) Pilates (Line)*	Vélo (Estelle) Yoga (Luciene)*	Vélo (Jacob) Pilates (Luciene)*	Vélo (Estelle) La totale (Luciene)	Combo Tabata/pump (Michel) Pilates (Mathieu)*	
13H							
14H							
15H							
Vélo							
17H	Vélo (Nicolas)	Abdos-fessiers (Luciene)*	Vélo (Marc-Antoine)		Vélo (Estelle)		
17h30							
18H	Vélo (Nicolas) Fit+ (Sébastien) Yoga (Fatima)* Zumba (Atia)	Vélo (Genev) yogalates (Stéphanie)* Pump (Luciene) Boxe (Michel)	Vélo (Jacob) Fit+ (Sébastien) Yoga (Catherine)*	Vélo (Genev) Pilates (Eve) Tabata (Sébastien)* Boxe (Hassan)			
18h30							
19H	Vélo (Jacob) Pliates (Eve)* Boxe (Michel)	Vélo (Genev) Yoga (Luciene)* Tabata (Sébastien)*	Vélo (Jacob) yogalates (Fatima)* Boxe (Hassan) Zumba (Atia)				

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 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
- Tonus
- 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 (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