

HORAIRE DES COURS À VOLONTÉ

Du 10 septembre au 16 décembre 2018



Tous les cours ont **une durée de 55 min** sauf exception d'abdos fessiers express et Fit + express qui sont eux de 30 min.

= Cours commencent le 24 septembre

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h15	Vélo (Jacques)*			Vélo (Jacques)*			
9H	Abdos fessiers (Line)	Tonus Plus (Yvan)=	Abdos-fessier (Luciene)	Tonus plus (Yvan)=	Abdos-fessiers (Line)	Vélo (Nicolas) Pump (Michel)	
10H			La Totale/ 60+ (Luciene)			Vélo (Nicolas) Abdos fessiers (Michel)	Vélo (Marc-Antoine)
11H						Boxe (Frederic) Zumba (Marya)	Boxe (Frederic)
12H	Vélo 45 min (Mathieu) Yoga (Genev) Zumba (Maryann)	Vélo 45 min (Estelle) Pilates (Line)	Vélo 45 min (Estelle) Yoga (Luciene) Zumba (Maryann)	Vélo 45 min (Jacob) Pilates (Luciene)	Vélo 45 min (Estelle) La totale (Luciene)	Tabata (Michel) Pilates (Mathieu Leclerc)	
13H							
14H							
15H							Vélo (Estelle)
Vélo							
17H	Vélo (Nicolas)	Abdos-fessiers (Luciene)	Vélo (Marc-Antoine)	Abdos-fessiers (Estelle)	Vélo (Jacques)		
17h30	Multi-danse (Yvan)=	Tonus Plus (Yvan)=	Multi-danse (Yvan)=	Tonus Plus (Yvan)=	Fit+ express (Quentin) 30 min		
18H	Vélo (Nicolas) Fit+ (Genev) Yoga (Fatima) Abdos-fessiers express (Rebecca) 30 min	Vélo (Genev) Pump (Luciene) Boxe (Michel)	Vélo (Jacob) Fit+ (Quentin) Yoga (Églantine) Abdos-fessiers express (Estelle)	Vélo (Mathieu LL) Pilates (Eve) Tabata (Estelle) Boxe (Hassan)	Vélo (Jacques)		
18h30	Zumba (Atia)	Multi-danse (Yvan)=	Zumba (Atia)	Multi-danse (Yvan)=			
19H	Vélo (Jacob) Fit+ (Rebecca) Pilates (Mathieu Leclerc) Boxe (Michel)	Vélo (Genev) Yoga (Luciene) Tabata (Rebecca)	Vélo (Jacob) Fit+ (Genev) Pilates (Estelle) Boxe (Hassan)	Vélo (Mathieu LL) Yoga (Catherine) Pump (Genev) Pilates (Eve)			
20H							

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

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 est échu, vous ne pourrez pas vous procurer de coupon. Veuillez-vous diriger vers le Gym Ben Weider (2^e). Si votre carte de membre est expirée, vous devez la renouveler à la réception avant votre cours.
- 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 / Abdos fessiers express
- 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