

# HORAIRE DES COURS À VOLONTÉ

Du 7 Janvier au 31 mars 2019



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

\* Les cours d'Yvan terminent le 21 Mars inclusivement

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h15	Spin matin (Jacques)			Spin matin (Jacques)			
9H	Body design (Line)	Tonus Plus (Yvan)*	Abdos fessiers (Luciene)	Tonus plus (Yvan)*	Body design (Line)	Spin en puissance (Walter) Pump (Michel)	
10H						Spin en puissance (Walter) Abdos fessiers (Michel)	Intervalles spin (Lyne)
11H			Séniort + (Luciene)			Boxe (Frederic) Zumba (Marya)	Boxe (Michel)
12H	Vélo Xpress (Jacques) Hatha Yoga Flow (Genev) Zumba (Maryann)	Vélo Xpress (Estelle) Pilates (Line)	Vélo Xpress (Estelle) Yoga étirements (Luciene) Zumba (Maryann)	Vélo Xpress (Jacques) Pilates (Luciene)	Vélo Xpress (Lyne) La Totale (Luciene)	Tabata (Michel) Pilates (Mathieu Leclerc)	
13H							
14H							
15H							Intervalles spin (Estelle)
16H							
17H	Vélo Sprint power (Nicolas)	Abdos fessiers (Luciene)	Spin en puissance (Estelle)	Abdos fessiers (Estelle)	Vélo sprint power (Nicolas)		
17h30	Multi-danse (Yvan)*	Tonus Plus (Yvan)*	Multi-danse (Yvan)*	Tonus Plus (Yvan)*	Fit + (Quentin)		
18H	Vélo Endurance montagne (Nicolas) Fit + (Genev) Hatha Yoga (Marion) Abdos fessiers Xpress (Rebecca)	Intervalles spin (Lyne) Pump (Luciene) Boxe (Michel)	Spin en puissance (Emmanuelle) Fit + (Quentin) Hatha Yoga fondation (Églantine) Abdos fessiers Xpress (Estelle)	Spin en puissance (Mathieu LL) Pilates (Eve) Tabata (Estelle) Boxe (Hassan)	Vélo endurance montagne (Nicolas)		
18h30	Zumba (Atia)	Multi-danse (Yvan)*	Zumba (Atia)	Multi-danse (Yvan)*			
19H	Intervalles spin (Lyne) Fit + (Rebecca) Pilates (Mathieu Leclerc) Boxe (Michel)	Intervalles spin (Lyne) Yoga étirements (Luciene) Tabata (Rebecca)	Spin en puissance (Emmanuelle) Fit + (Genev) Pilates (Estelle) Boxe (Hassan)	Spin en puissance (Mathieu LL) Hatha Yoga relaxation (Catherine) Pump (Genev) Pilates (Eve)			

## 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<sup>e</sup>). 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**, mais c'est toujours mieux, afin d'assurer sa place pour le cours. Nous ne garantissons pas qu'il y ait de la place pour vous si vous ne la réservez pas. Les coupons d'accès sont tout de même obligatoires.

### 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