

HORAIRE DES COURS À VOLONTÉ

Du 3 au 23 juin 2019



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

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|--|---|--|--|---|---|-------------------------|
| 6h15 | Spin matin (Lyne) | | | | | | |
| 9H | Body design (Line) | Tonus Plus (Yvan)* | Abdos fessiers (Luciene) | Tonus plus (Yvan)* | Body design (Line) | Spin en puissance (Walter) | |
| 10H | | | | | | Spin en puissance (Walter) Abdos fessiers (Michel) | Intervalles spin (Lyne) |
| 11H | | | Sénior + (Luciene) | | | Boxe (Frederic) Zumba (Marya) | Boxe (Michel) |
| 12H | Vélo Xpress (Walter) Hatha Yoga Flow (Genev) | Vélo Xpress (Claude) Pilates (Line) | Vélo Xpress (Walter) Yoga étirements (Luciene) Zumba (Karen) | Vélo Xpress (Estelle) Pilates (Luciene) | Vélo Xpress (Lyne) La Totale (Luciene) | Tabata-Pump (Marc-André) Pilates (Mathieu Leclerc) | |
| 13H | | | | | | | |
| 14H | | | | | | | |
| 15H | | | | | | | |
| Vélo | | | | | | | |
| 17H | Vélo Sprint power (Nicolas) | Abdos fessiers (Luciene) | Spin en puissance (Jacob) | | 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 (Claude) Pump (Luciene) Boxe (Michel) Yogalates (Stéphanie) | Spin en puissance (Jacob) Fit + (Quentin) Hatha Yoga flow (Genev) Abdos fessiers Xpress (Estelle) | Spin en puissance (Mathieu LL) Pilates (Eve) Tabata-Pump (Marc-André) Boxe (Hassan) | Vélo endurance montagne (Nicolas) | | |
| 18h30 | Zumba (Maria) | Multi-danse (Yvan)* | Zumba (Maria) | Multi-danse (Yvan)* | | | |
| 19H | Intervalles spin (Lyne) Fit + (Rebecca) Pilates (Mathieu Leclerc) Boxe (Michel) | Intervalles spin (Claude) Yoga étirements (Luciene) Tabata (Rebecca) | Spin en puissance (Jacob) Fit + (Genev) Pilates (Estelle) Boxe (Hassan) | | | | |

*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, 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 (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