

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Accès : \_\_\_\_\_ Exp. : \_\_\_\_\_ /202

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Accès : \_\_\_\_\_ Exp. : \_\_\_\_\_ /202

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Date de Naissance : \_\_\_\_\_ Ville de résidence : \_\_\_\_\_

**Conditionnement physique**

Durée : 1h15 Julie

Jour	Heure	Cochez
Lundi	10h00	
Mardi	10h00	
Mercredi	10h15	
	13h00	
Jeudi	10h00	

**Remise en forme**

Durée : 1h15 Julie

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	13h00	
Mercredi		
Jeudi		

**Cardio-Stretching**

Durée : 1h15 Annie

Jour	Heure	Cochez
Lundi	13h00	
Mardi	10h00	
Mercredi	13h00	
Jeudi	10h00	

**Aérobic sans saut**

Durée : 1h Annie

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mardi	13h00	
Mercredi		
Jeudi	13h00	

**Cardio-Rythme**

Durée : 1h Carmen-Rosa

Jour	Heure	Cochez
Mardi	18h00	

**Du cœur et des muscles**

Durée : 1h Carmen-Rosa

Mercredi	18h00	
----------	-------	--

**Volley-Ball**

Durée: 2h Julie

Jour	Heure	Cochez
Lundi	15h30	
Mardi	15h30	
Mercredi	15h30	
Jeudi	15h30	

**Du cœur et des muscles**

Durée : 1h Julie

Jour	Heure	Cochez
Lundi	13h00	
Mardi		
Mercredi	9h00	
Jeudi	13h00	

**GyroKinesi** ®

Durée : 1h15 Chantal

Jour	Heure	Cochez
Lundi		
Mercredi	10h15	
Jeudi	13h30	

**Hiver 2025****Période de 15 semaines**

6 Janvier 2025 au 24 avril 2025

**Coût par personne**

1	Cours	165 \$
2	Cours	321 \$
3	Cours	470 \$
4	Cours	610 \$

Joindre un chèque daté du 6 Janvier 2025 à l'ordre de : Action Santé 50 ans et plus inc.

Virement interac: actionsante50@hotmail.com Question : pourquoi Réponse : sante