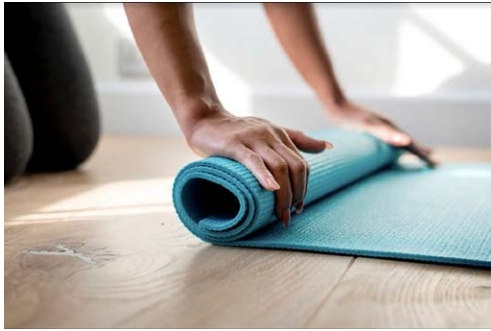


Cours de Stick Stretching

À compter du 25 septembre (12 semaines)

Instructeurs : Natalie Massé, Chiropraticienne et/ou Estelle Remy, Kinésiologue



Cours de Pilates 30 et 60 minutes

À compter du 24 septembre (12 semaines)

Institutrice : Estelle Remy, Kinésiologue

Club de marche et étirements 45 minutes

À compter du 26 septembre (12 semaines)

Institutrice : Estelle Remy, Kinésiologue



Horaires*

Mardi		17h30 à 18h00 Pilates (30 min – débutant)	18h15 à 19h15 Pilates (60 min – intermédiaire)
Mercredi		13h30 à 14h30 Stick Stretching	
Jeudi	10h00 à 10h45 Club de marche et étirements	17h45 à 18h15 Pilates (30 min – débutant)	18h30 à 19h30 Stick Stretching

Prix pour la session

Pilates 60 min: 120 \$ (15 \$ à la carte)

Stick Stretching: 120 \$ (15 \$ à la carte)

Marche: 96 \$ (12 \$ à la carte)

Pilates 30 min: 72 \$ (10 \$ à la carte)

Forfaits pour la session

- 1) Stick ou Pilates 60 min + marche: 196 \$
- 2) Stick + Pilates 30 min: 153 \$
- 3) Marche + Pilates 30 min: 178 \$
- 4) Voyageur**: 75 \$ (pour 6 cours au choix)

* Les cours se donneront avec un minimum de 3 inscriptions

** Valable 6 mois