

Inscriptions session hiver



Notre évaluation comprend les tests :

- ➡ à l'effort sur tapis
- ➡ anthropométriques
- ➡ de flexibilité
- ➡ musculo-squelettiques

Faites-vous encadrer par des diplômés universitaires kinésiologues et/ou éducateurs physiques

Atteignez vos objectifs!

- Prévention / Réadaptation
- Perte de poids
- Remise en forme
- Test physique d'admission
- Préparation à un sport
- Défi sportif
- Bonifier son entraînement

Pour tous nos forfaits professionnels offerts, visitez-nous sur www.centreformation.com ou sur notre page Facebook

Pour le descriptif des cours, consultez notre site Internet

GRATUIT

À l'achat d'un forfait d'entraînement de 12 mois

Obtenez **GRATUITEMENT tous les cours** (excluant certains cours*)
Valide jusqu'au 31 janvier 2024

Inscriptions à partir du lundi 11 décembre 2023, dès 5h45 AM!

INSCRIPTIONS SESSION hiver 2024

Début des cours lundi 8 janvier 2024

Heure \ Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 h 15		Entraînement en circuit (55 min) Mario			
8 h 30			Zumba (55 min) Alexia		
9 h	Flow training (55 min) Véronique S.		Cardio nature (60 min) *		Pilates (55 min) Josée L.
9 h 30				Yoga (55 min) Nadine	
17 h	Spinning (45 min) Caroline	Mix 360 (55 min) Noémy	Spinning (45 min)	Spinning (45 min)	
18 h	Buti-yoga (55 min) Noémy	Prep Course (55 min) Véronique S.	Zumba (55 min) Mylène	Kin Fit (55 min) Gabrielle	
19 h	HIIT (55 min) Sarah Gagnon	Yoga (55 min) Ariane	Piyo (55 min) Mylène	Zumba (55 min) Mylène	
20 h 15	Spinning (60 min) Véronique P.	Kin Fit (55 min) Gabrielle		Spinning (60 min) Catherine P.	

* début 18 mars- 10 semaines

FORFAITS D'ENTRAÎNEMENT EN SALLE

À partir de seulement

36 25\$ /mois*

* Tarif par personne, Taxes en sus et sur abonnement de 12 mois minimum.

Autres forfaits disponibles, informez-vous !

Voyez la description des cours sur : www.centreformation.com

Suivez-nous sur



Programme d'entraînement personnalisé, adapté à votre état de santé, à vos objectifs et à votre temps disponible

Centre Form Action



418 873-5678

153 C, du Collège, Pont-Rouge