



Prochaine session pour le Pilates et le yoga

Début semaine du 23 janvier 2012

Pilates (*Posture, renforcement abdominal, tonus musculaire*)

Professeur : Dominique Chartrand

Horaire : Mercredi 19 h à 20 h
20 h à 21 h

Yoga (*Union du corps et de l'âme, souplesse musculaire*)

Professeur : Laurence Sauvé

Horaire : Vendredi 7 h à 8 h

Nombre de participants : Le minimum de participants par classe est de 3. Afin d'assurer des cours personnalisés, le maximum de participants est de 6.

Niveau de difficulté : Le niveau sera ajusté à chaque participant par le professeur.

Équipement : Les tapis, « steps » et ballons sont fournis pour les différents cours. Vous pouvez apporter les vôtres, à votre guise. Une douche et un vestiaire sont aussi disponibles.

Tarifications :

6 cours consécutifs : 80 \$*

12 cours consécutifs : 150 \$*

18 cours consécutifs : 210 \$*

* Plus taxes applicables

Ou 15 \$* par cours (à l'unité), pas de réservation possible dans ce cas, selon les places disponibles.

Les cours ne sont pas transférables, ni remboursables.

