

Sherbrooke

Directrice Karyne Picard

270, King Ouest

Sherbrooke (Québec), J1H 1R1

Tel : 819 565-2659

Courriel : info@gymsurtableestrie.com

Horaire 2018-2019

(Sujet à changement sans préavis)

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h00 doux-dos et niveau 1			
		10h00 niveau doux-dos 1		10h00 Stretching, Abdo-tronc
	11h00 Niveau 2		11h00 doux-dos et niveau 1	
			13h30 niveau 2	
			16h30 niveau 3 et 4	16h30 Stretching-Abdo
17h00 niveau 2 et 3	17h00 niveau 3 et 4	17h00 Niveau 2 et 1		
			18h30 Doux-dos- 1	
19h00 doux-dos et niveau 1	19h00 doux-dos et niveau 1			

Niveaux existants :

Doux-dos : Pour personnes se rétablissant de maux de dos suite à une blessure ou problème inflammatoire

Niveau 1 : Retrouver la forme, entreprendre activité douce et régulière

Niveau 2 : Maintenir la forme, pour ceux et celles ayant un certain tonus postural et notions de base des exercices sur table

Niveau 3 : Optimiser la forme, 2fois/semaine, bon tonus musculaire et bon contrôle du placement et du mouvement

Niveau 4 : Prolonger la forme, 3fois/semaine, développer force, endurance, flexibilité, en mesure de pratiquer des exercices exigeants.

Les cours sont généralement mixtes, c'est-à-dire 2 niveaux par cours

Essai gratuit sur réservation

Tarifs

Contrat annuel :

44 cours/semaines (7 versements, année 13 août 2018 – 28 juin 2019)

1 fois semaine : 807.84\$ + taxes

2 fois semaine : 1406.54\$ + taxes

3 fois semaine : 1785.33\$ + taxes

Session d'automne

19 cours/semaines (3 versements, automne, 13 août 2018 – 21 décembre 2018)

1 fois semaine : 430.62\$ + taxes

2 fois semaine : 768.61\$ + taxes

Session Hiver -Printemps

25cours/sem. (4 vers., hiver-printemps- 7 janvier 2019 – 28 juin 2019)

1 fois semaine 536.52\$ + taxes

2 fois semaine 957.27\$ + taxes

Politiques

• Toute annulation de cours doit être effectuée 12 heures à l'avance sinon le cours sera facturé comme s'il avait été suivi. Aucune reprise ne sera possible si vous n'avez pas annulé 12 heures avant. Pour reprendre un cours, nous vous prions de vérifier avec nous les places disponibles en appelant au (819) 565-2659. Les reprises de cours doivent se faire avant la fin du contrat.

- En tout temps, il nous est possible d'annuler un cours, s'il y a moins de sept inscriptions.
- En cas d'annulation de cours de notre part (maladie, tempête), nous vous offrirons le choix d'être remboursé ou de reprendre ce cours à l'intérieur des dates de votre contrat.