

TABLE, POSTURE ET CRÉATION

Horaire des cours de Gym sur Table TCP

4416 BOUL. SAINT-LAURENT, STUDIO 301, MONTRÉAL

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8 h Tonus			8 h Tonus		9 h 30 Tonus	
10 h 30 Abdo-tronc	10 h 30 Tonus	10 h 30 Abdo-tronc	10 h 30 Tonus		11 h Abdo-tronc	
12 h Doux-dos*	12 h Stretching	12 h Doux-dos*	12 h Doux-dos*	12 h Stretching	12 h 30 Doux-dos*	
16 h 30 Tonus		13h30 Doux-dos*				
	17 h 30 Tonus		17 h 30 Abdo-Tronc			
18 h Doux-Dos*		18 h Abdo-tronc				
			19 h Tonus +			

*Cours d'essai uniquement
sur réservation



514 274-3110
gstinfo@videotron.ca
gymnastiquesurtable.com

➡ Toute réservation non annulée 24 heures à l'avance sera considérée comme une présence ➡

NOS TARIFS TAXES INCLUSES

Pour découvrir la Gym sur Table : FORFAIT DÉCOUVERTE* (une évaluation posturale + 6 cours/ 6 sem.) : 180 \$

RÉGULIER

1 cours à l'unité	29 \$/1 vers.
6 c/2 mois	162 \$/2 vers.
12 c/3 mois	306 \$ /2 vers.
16 c/4 mois	384 \$/2 vers.
32 c/6 mois	748 \$/2 vers.
1SEM/ILL	62 \$/1 vers.

COURS PRIVÉS

1 cours	80 \$/1 vers.
3 cours/2 mois	234 \$/2 vers.
6 cours/2 mois	456 \$/2 vers.
10 cours/3 mois	750\$ /2 vers.
1 CP + programme personnalisé	130 \$ / 1 vers
1 cours/semi-privé (pour 2)	45 \$/pers./1 vers.

65 ANS ET PLUS

35 ANS ET MOINS

12 c / 3 mois	276 \$/2 vers.
16c/4 mois	346 \$/2 vers.
32c/6 mois	676 \$/2 vers.

**ÉVALUATION POSTURALE
obligatoire et sur rendez-vous** 69 \$/1 vers.

➤ *Le Forfait découverte est valide une fois par personne et n'ayant jamais pratiqué la Table.

➤ Aucune prolongation ne sera accordée sur les contrats (hormis sur présentation d'un certificat médical d'un minimum d'une semaine).

➤ Les tarifs et l'horaire sont sujets à changement sans préavis.

➤ Nous acceptons les paiements comptant, chèque, Interac, Visa et Master Card pour un montant supérieur à 100\$.

➤ Toute modification à votre contrat entraînera des frais d'administration.

➤ Si vous êtes enceinte, il est PRIMORDIAL d'en avertir l'administration et les enseignantes.

LES COURS

Doux dos	Exercices pour le contrôle de la respiration, de la posture et exercices de renforcement des muscles du dos, des abdominaux, des épaules et du bassin (post-traumatismes musculo-squelettiques) et étirements doux
Tonus	Exercices de renforcement des muscles de la posture, du tronc, des abdominaux, des bras et des jambes
Stretching	Exercices spécifiques d'assouplissement et d'étirements musculaires
Abdo-tronc	Exercices de renforcement de la posture, du tronc, des abdominaux, des épaules et du dos

LES CONGÉS

LUNDI 24 JUIN 2019.....ST-JEAN BAPTISTE
LUNDI 1^{ER} JUILLET.....FÊTE DU CANADA
DU SAM 20 JUILLET AU 4 AOÛT INCLUS

NOTRE FONCTIONNEMENT

- Toute réservation non annulée 24 heures à l'avance sera considérée comme une présence.
- Le nombre de place étant limité à 10, nous vous suggérons fortement de réserver votre place à l'avance.
- L'évaluation posturale est obligatoire avant d'entreprendre les cours.
- Les cours sont d'une durée de 1 h.
- Le client ne peut suivre qu'un seul cours par jour. À l'exception du cours de stretching, qui peut être jumelé au cours Tonus le précédent.

SERVICES OFFERTS (sur rendez-vous)

Réflexologie -Thérèse Cadrin Petit
Ostéopathie - Michèle Kozina Beaudet
Massothérapie- Kinésiologie : Patricia Messier

NOTRE MISSION

Éduquer, Soutenir, Accompagner chaque personne dans l'acquisition d'une posture juste, d'un contrôle musculaire profond du mouvement, par la pratique des exercices uniques à la Méthode, dans le plus grand respect du rythme de chacun.

Thérèse Cadrin Petit, présidente fondatrice