

Gym sur Table Estrie
250 King Est, #019, QC, J1G 1A
819 565-2659
gymsurtableestrie@videotron.ca

Horaire 2019-2020
(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

Vous êtes nos meilleurs ambassadeurs...
Alors, lorsque vous nous adressez un nouveau client, qui signe un contrat, vous

bénéficiez d'un cours gratuit. 

TARIFS 2019-2020 (taxes non incluses) (12 août 2019 au 26 juin 2020) (Augmentation minimale de 2% annuellement)

Cours de groupe

Durée des cours : 1h30

Contrat Annuel

année 12 août 2019 – 26 juin 2020)

1 fois semaine :	825.44\$	+ taxes
2 fois semaine :	1437.04\$	+ taxes
3 fois semaine :	1825.56\$	+ taxes

Session automne

automne 12 août 2019 – 20 décembre 2019

1 fois semaine :	416.67\$	+ taxes
2 fois semaine :	743.66\$	+ taxes

Session hiver-printemps

hiver-printemps 6 janvier 2020 – 26 juin 2020

1 fois semaine	548.25\$	+ taxes
2 fois semaine	978.50\$	+ 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.**

CONGÉS

2 septembre 2019 :	Fête du travail
14 octobre 2019 :	Action de Grâces
21 déc.2019 au 5 janv.2019 :	Congé Noël
11 avril et 13 avril 2020 :	Congé de Pâques
18 mai 2020 :	Fête des Patriotes
24 juin 2020 :	St-Jean Baptiste
27 juin au 10 août 2020:	Vacances d'été

