


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		<p align="center">*Cours d'essai uniquement sur réservation</p>  <p align="center">514 274-3110 gstinfo@videotron.ca gymnastiquesurtable.com</p>	
18 h Doux-Dos*		18 h Abdo-tronc				
			19 h Tonus +			

⇒ **Toute réservation non annulée 24 heures à l'avance sera considérée comme une présence** ⇐

NOS TARIFS TAXES INCLUSES

FORFAIT DÉCOUVERTE* (une évaluation posturale + 6 cours/ 6 sem.) : 180 \$

RÉGULIER

1 cours à l'unité	30 \$/1 vers.
6 c/2 mois	166 \$/2 vers.
12 c/3 mois	312 \$/2 vers.
16 c/4 mois	392 \$/2 vers.
32 c/6 mois	760 \$/2 vers.
1SEM/ILL	65 \$/1 vers.

**65 ANS ET PLUS
35 ANS ET MOINS**

12 c / 3 mois	282 \$/2 vers.
16c/4 mois	354 \$/2 vers.
32c/6 mois	690 \$/2 vers.

COURS PRIVÉS

1 cours	85 \$/1 vers.
3 cours/1 mois	240 \$/2 vers.
6 cours/2 mois	468 \$/2 vers.
10 cours/3 mois	760\$ /2 vers.
1 CP + programme personnalisé	135 \$ / 1 vers
1 cours/semi-privé (pour 2)	46 \$/pers./1 vers.

ÉVALUATION POSTURALE 70 \$/1 vers.
obligatoire et sur rendez-vous

- ***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
- Toute modification à votre contrat entraînera des frais d'administration.
- Si vous êtes enceinte, il est PRIMORDIAL d'en avvertir 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 2 SEPTEMBRE 2019 : FÊTE DU TRAVAIL

LUNDI 14 OCTOBRE 2019 : ACTION DE GRÂCE

SAMEDI 9 NOVEMBRE 2019 : RÉVISION BI-ANNUELLE DES ENSEIGNANTS DE GST

DU DIMANCHE 22 DÉCEMBRE 2019 AU DIMANCHE 5 JANVIER 2020 : FÊTES DE FIN D'ANNÉE

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.**
-

SERVICES OFFERTS (sur rendez-vous)

Ostéopathie - Michèle Kozina Beudet (514-240-4128)
Massothérapie- Kinésiologie : Patricia Messier (514-266-1243)

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, Fondatrice