



Table, Posture et Création

Le corps, le coeur et l'esprit

Horaire des cours de Gym sur Table TCP

8 SEPTEMBRE AU 19 DÉCEMBRE 2020

4416 BOUL. SAINT-LAURENT, STUDIO 301, MONTRÉAL

**AU VU DES CONDITIONS IMPOSÉES PAR LA COVID, CET HORAIRE POURRA ÊTRE MODIFIÉ AU COURS DE CETTE PÉRIODE... NOUS AVANÇONS PAS À PAS....
MERCİ DE VOTRE COMPRÉHENSION ET DE VOTRE FIDÉLITÉ!**

- LES MARDIS ET MERCREDIS À 9 H COURS EN DIRECT VIA ZOOM (LIENS SUR DEMANDE)
- VOUS POUVEZ JUMELER ÉGALEMENT LES COURS AU STUDIO ET LES CAPSULES VIDÉO

RÉSERVATION INDISPENSABLE POUR LES COURS AU STUDIO :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
10 h 30 Stretching	10 h 30 Tonus-Abdo- Tronc	10 h 30 Tonus-Abdo- Tronc	10 h 30 Tonus-Abdo- Tronc	10 h 30 Tonus- Abdo-Tronc	9 h 30 Tonus-Abdo- Tronc	
					11 h Tonus-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-Abdo- Tronc				<p>*Cours d'essai uniquement sur réservation</p>  <p>514 274-3110 gstinfo@videotron.ca gymnastiquesurtable.com</p>	
			17 h Tonus-Abdo- Tronc			
	18 h Tonus-Abdo- Tronc AVANCÉ	18 h Doux-dos				

⇒ **Toute réservation non annulée 48 heures à l'avance sera considérée comme une présence** ⇐

NOS TARIFS TAXES INCLUSES

FORFAIT DÉCOUVERTE* (une évaluation posturale + 6 cours/ 6 sem.) : 190 \$

RÉGULIER

1 cours à l'unité	30 \$/1 vers.
6 c/2 mois	170 \$/2 vers.
12 c/3 mois	320 \$/2 vers.
16 c/4 mois	400 \$/2 vers.
32 c/6 mois	780 \$/2 vers.
1SEM/ILL	65 \$/1 vers.

65 ANS ET PLUS

35 ANS ET MOINS

12 c / 3 mois	290 \$/2 vers.
16c/4 mois	364 \$/2 vers.
32c/6 mois	710 \$/2 vers.

COURS PRIVÉS

1 cours	90 \$/1 vers.
3 cours/1 mois	244 \$/2 vers.
6 cours/2 mois	476 \$/2 vers.
10 cours/3 mois	774 \$/2 vers.
1 CP + programme personnalisé	140 \$ / 1 vers
1 cours/semi-privé (pour 2)	46 \$/pers./1 vers.

ÉVALUATION POSTURALE obligatoire et sur rendez-vous

75 \$/1 vers.

TABLE, POSTURE ET CRÉATION

4416, boulevard Saint-Laurent, bureau 301, Montréal (Québec) H2W 1Z5
Tél: 514 274-3110 • www.gymnastiquesurtable.com • gstinfo@videotron.ca

- ***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- Abdo-tronc	Exercices de renforcement des muscles de la posture, du tronc, des abdominaux, des bras et des jambes, des épaules et du dos
Stretching	Exercices spécifiques d'assouplissement et d'étirements musculaires

NOTRE FONCTIONNEMENT

- **Toute réservation non annulée 48 heures à l'avance sera considérée comme une présence.**
- **Le nombre de place étant limité à 6, MERCI DE RÉSERVER VOTRE TABLE.**
- **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.**

LES CONGÉS

LUNDI 12 OCTOBRE 2020 : ACTION DE GRÂCE
FERMETURE DU 20/12/2020 AU 03/01/2020 INCLUS

SERVICES OFFERTS (sur rendez-vous)

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