

CONGÉS

5 septembre 2022 :	Fête du travail	22 mai 2023 :	Fête des Patriotes
10 octobre 2022 :	Action de Grâces	24 juin 2023 :	St-Jean Baptiste
23 déc.2022 au 8 janv.23 :	Congé Noël	à partir du 1 ^{er} juillet 2023:	Vacances été
7 avril et 10 avril 2023 :	Congé de Pâques		

Contrats

Des cours de groupe en continuité, places réservées, d'une durée d'une heure trente minutes. Le tarif peut être moindre selon les congés fériés. Une augmentation de 1,5% a été appliquée.

Type de contrat	Nbre fois semaine	Prix avant taxes maximum
ANNUEL 22 août 2022 – 30 juin 2023	1	854,84 \$ + taxes
	2	1492,10 \$ + taxes
	3	1892,43 \$ + taxes
AUTOMNE 22 août 2022 – 22 décembre 2022	1	418,86 \$ + taxes
	2	748,08 \$ + taxes
HIVER-PRINTEMPS 9 janvier 2023 – 30 juin 2023	1	581,75 \$ + taxes
	2	1039,00 \$ + taxes
PERSONNALISÉ 5 à 16 cours	1	24,56 \$/ chac + taxes
	2	21,93 \$/ chac + taxes

Politiques

- Un avis doit être effectué 12 heures à l'avance, pour toutes absences, 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.
- NOTEZ que si nous devons fermer dû à la covid-19 (cours en présentiel), nous poursuivrons automatiquement en Zoom. Si ça ne vous convient pas, tout changement de contrat entraîne des frais de 25\$ minimum.

Horaire 2022-2023

(Sujet à changement sans préavis)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h00 doux-dos et niveau 1			9h00 Stretching
9h30 doux-dos et niveau 1				
		10h00 niveau doux-dos 1		
	11h00 Niveau 2		11h00 doux-dos et niveau 1	11h00 Stretching
			13h30 niveau 2	
		16h30 À déterminer	16h30 niveau 3 et 4	
17h00 niveau 2 et 3	17h00 niveau 3 et 4			
		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. ☺