

Bonjour, voici les pré-inscriptions pour la session d'hiver 2019.
Certains cours ont évolué, pour une description regardez au verso de cette feuille, à vous de décider :

Au Centre, 7311A rue Beaubien est, les lundis et mercredis avec **Alain Leduc** :
Du 07 janvier au 20 mars 2019. Coût : 176.00\$ (22 cours). Aucune relâche.

- Groupe 01** Conditionnement physique de 8h30 à 9h30 (11 semaines).
- Groupe 02** Conditionnement physique de 9h45 à 10h45 (11 semaines).
- Groupe 03** Duo étirements / conditionnement de 11h00 à midi (11 semaines).
- Groupe 06** Duo étirements / conditionnement de 13h00 à 14h00 (11 semaines).
- Groupe 07** Conditionnement physique de 17h15 à 18h15 (11 semaines)
- Groupe 08** Conditionnement physique de 18h30 à 19h30 (11 semaines)

Au Centre, 7311A rue Beaubien est, les mardis et jeudis avec **Alain Leduc** :
Du 08 janvier au 21 mars 2019. Coût : 176.00\$ (22 cours). Aucune relâche.

- Groupe 10** Conditionnement physique de 8h30 à 9h30 (11 semaines)
- Groupe 11** Duo étirements / conditionnement de 9h45 à 10h45 (11 semaines)
- Groupe 12** Duo étirements / conditionnement de 11h00 à 12h00 (11 semaines)
- *Groupe 13** Duo étirements / ballons de 13h00 à 14h00 (11 semaines)
- Groupe 15** Conditionnement physique de 18h30 à 19h30 (11 semaines)
- Groupe 16** Duo étirements / conditionnement de 19h45 à 20h45 (11 semaines)

***Jeudi seulement**, du 10 janvier au 21 mars 2019. Coût : 110.00\$ (11 cours). Aucune relâche.

Au Centre, 7311A rue Beaubien est, les vendredis avec **Alain Leduc** :

- Groupe 17** Cardio-intervalles de 9h45 à 10h45 (11 semaines)
- Du 11 janvier au 22 mars 2019. Coût : 110.00\$ ou 88.00\$ si vous êtes inscrit dans un autre groupe.

Attention, les places au Centre sont limitées à 19 personnes.

Voir au verso pour les descriptions de cours et en page 3 pour les détails sur l'inscription.

Description des cours offerts :

Conditionnement Physique cours qui répond aux besoins des personnes désirant travailler de façon générale les différents paramètres de la condition physique. Périodes d'échauffement, de renforcement musculaire et d'aérobie suivies d'étirements et de relaxation. Le cours de conditionnement physique a évolué en ce sens qu'il utilise une formule plus dynamique que dans les sessions passées. Les blocs de travail sont plus courts et peuvent être plus intenses, l'effet sur le cours est qu'il est plus motivant, plus efficace et l'heure d'exercice passe sans que l'on s'en aperçoive.

Duo étirements / conditionnement : cours ayant pour but d'augmenter l'amplitude des mouvements et d'améliorer l'équilibre. Par contre, une période est maintenant consacrée à l'amélioration de la capacité cardio-vasculaire (10 minutes+) et du renforcement musculaire (10 minutes+). Donc la période d'échauffement est écourtée (10 minutes), les exercices d'étirements occupent environ 20 minutes du cours, ce qui reste quand même une très bonne séance d'amélioration de la souplesse. Toujours recommandé aux personnes souffrant d'arthrose, d'arthrite et à celles voulant prévenir les maux de dos ou tout simplement garder une bonne souplesse, mais également à celles voulant améliorer leur cardio ainsi que leur capacité musculaire fonctionnelle.

Duo étirements / ballon : cours ayant pour but d'augmenter l'amplitude des mouvements, d'améliorer l'équilibre et le renforcement musculaire **et ce, en utilisant le ballon d'exercice**. Période d'échauffement (10 minutes) suivie d'exercices de musculation exécutés avec le ballon (25 minutes), le reste du cours est consacré aux étirements avec ballon (25 minutes). Recommandé aux personnes voulant prévenir les maux de dos, améliorer leur force et garder une bonne souplesse. À noter que ce cours est celui qui ressemble le plus à l'ancien cours d'étirements, la nouveauté consiste en un remplacement de la chaise par le ballon dans la plupart des cas, les exercices debout utilisent également le ballon. Ce cours est idéal pour ceux qui veulent faire des exercices sans travailler l'aspect cardio-vasculaire.

Cardio-Intervalles avec Alain les vendredis à 9h45 au centre Kinomade.

Séance d'entraînement fonctionnel par intervalles de 20 secondes ou plus alternant des exercices musculaires et cardiovasculaires qui vous permettront d'améliorer votre endurance, force, stabilité et agilité. Le cours se termine par des exercices au sol pour les abdominaux, les hanches et le dos ainsi que par des étirements. - 60 minutes. Niveau : intermédiaire à avancé.



Je vous souhaite une Bonne Année 2019
où remise en forme rime avec santé.

Réservez votre place dès maintenant.

Rabais de **10%** pour ceux qui réfèrent **un nouveau client**. Le rabais s'applique sur le montant de la session achetée par le client référé en vigueur **au moment de l'inscription**. Un chèque vous sera émis à la mi-session.

Rabais de **10%** pour les couples ainsi que pour ceux qui s'inscrivent dans deux groupes différents.

Les inscriptions une fois la semaine sont **limitées**, vérifiez la disponibilité. De plus, les rabais ne s'appliquent pas sur de telles inscriptions, **veuillez vous informer pour les prix**.

Tout ce que vous avez à faire est de remplir le coupon d'inscription et d'émettre un chèque au montant correspondant au groupe choisi et postdaté pour le **07 janvier 2019** à l'ordre de Kinomade. Remettez-les-moi en personne ou envoyez le tout à l'adresse suivante :

Kinomade • CP 49071 • Succursale Versailles • Montréal, Québec • H1N 3T9

Au plaisir de vous revoir en grand nombre et je vous souhaite un bel été !

Alain Leduc

Pour plus d'informations ou demandes spéciales, n'hésitez pas à m'appeler au (514) 802-0315.

Coupon d'inscription

Nom : _____

1^{ER} choix, inscrivez-moi dans le groupe (inscrivez-le) : _____

2^{ième} choix, inscrivez-moi dans le groupe (inscrivez-le) : _____

3^{ième} choix, inscrivez-moi dans le groupe (inscrivez-le) : _____

Si vous le pouvez, choisissez les groupes qui vous intéressent selon un ordre de priorité, merci de prendre cette option en considération.

Insérez un chèque au montant correspondant au groupe choisi (voir la feuille jointe).
Pour toute question sur la facturation, n'hésitez pas à me contacter au 514-802-0315.
