

Bulletin publié par :



www.kinomade.ca

Pour nous joindre :

Alain Leduc

Kinésiologue, fondateur de Kinomade, membre accrédité de la FKQ, spécialisé auprès des 50 ans et +

Courriel:

alain@kinomade.ca

Téléphone:

(514) 802-0315



Info-bulle

Au plaisir de vous revoir à la session d'hiver 2026 😊

Bonjour à tous, j'espère que vous allez bien. Voici l'offre de cours pour la session d'hiver 2026. Pour les cours en salle et pour les cours sur ZOOM la session commencera le 12 janvier. Veuillez prendre note des détails ci-bas.

Nous sommes en pré-inscriptions pour la session d'hiver;

L'horaire des cours en salle et en ligne se trouve à la page suivante. Pour les cours sur Zoom, vous pourrez les faire soit en direct ou en différé si l'horaire ne vous convient pas. Les cours restent en ligne pendant une semaine après la diffusion.

En espérant vous revoir en grand nombre.

Veuillez prendre note que je serai sur place pour les inscriptions, pour ceux qui le préfèrent, aux deux plages horaires suivantes :

Mercredi le 07 janvier de 8h30 à midi ainsi que ;

Mercredi le 07 janvier de 18h30 à 19h30.

Disponible sur demande, entraînement privé et semi-privé chez Kinomade :

- Si vous voulez vous entraîner selon vos limites et atteindre vos objectifs de façon sécuritaire,
- Si vous voulez une mise en forme basée sur des exercices fonctionnels,
- Si vous voulez vous entraîner dans une salle possédant une multitude de matériel pour un vaste choix d'exercices et ce, sans aucune grosse machine encombrante,
- Programme hybride à faire à la maison et chez Kinomade,
- Il est possible de faire une évaluation de la condition physique,
- Contactez-moi pour de plus amples informations ou pour prendre un rendez-vous afin de visiter les lieux au besoin.
- Le semi-privé est constitué de 2 à 6 personnes.

Il est important de communiquer rapidement avec moi afin de m'indiquer vos intentions d'inscription pour que je puisse réserver votre place.

Horaire des cours en salle :

Au Centre, 7311-A rue Beaubien est, **les lundis et mercredis** avec **Alain Leduc** :

Du 12 janvier au 25 mars 2026. Coût : **260.00\$**. Aucune relâche.

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).

***Lundi de 13h00 à 14h00, étirements sur chaise.**

Groupe 08** Conditionnement physique de 18h30 à 19h30 (11 semaines).

Groupe 16** Duo étirements / conditionnement de 19h45 à 20h45 (11 semaines).

**** Veuillez prendre note que les cours en soirée du mercredi 11 mars sont remis au jeudi 12 mars.**

Au Centre, 7311-A rue Beaubien est, **les mardis et jeudis** avec **Alain Leduc** :

Du 13 janvier au 26 mars 2026. Coût : **260.00\$**. 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 13, jeudi seulement du 15 janvier au 26 mars 2026.** Coût **155.00\$** (11 cours). Aucune relâche.

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

Du 16 janvier au 27 mars 2026. Coût : **155.00\$** ou **130.00\$** si vous êtes inscrit dans un autre groupe.

Groupe 17 Cardio-intervalles de 9h45 à 10h45 (11 semaines). Aucune relâche.

Nouveauté, étirements sur chaise, les lundis de 13h00 à 14h00 du 12 janvier au 23 mars 2026 (aucune relâche), **et/ou les vendredis de 11h00 à 12h00 du 16 janvier au 27 mars 2026** (aucune relâche).

Coût : 260.00\$ pour les deux cours, 155.00\$ pour un des deux ou 130.00\$ si vous êtes inscrit dans un autre groupe et que vous en prenez un des deux.

Horaire des cours en ligne sur Zoom :

Groupe Zoom en ligne hiver 2026 Duo étirements / conditionnement *d'une durée de 45 minutes*. **Les lundis et vendredis de 8h45 à 9h30** (11 semaines). **Du 12 janvier au 27 mars 2026.** Coût : **195.00\$**. Aucune relâche.

Il y a toujours le rabais de **10% pour les couples**.

Vous aurez seulement besoin d'une chaise et de deux haltères (ou conserves), d'une bouteille d'eau et de votre bonne humeur. À l'occasion d'un élastique et d'un bâton (style manche à balai).

Pour ceux qui vont s'abonner, un courriel vous sera envoyé 60 minutes avant avec l'accès pour le cours en direct et un deuxième courriel vous sera envoyé quelques heures après pour ceux et celles qui préfèrent le faire en différé. **S'il y a des questions, n'hésitez pas à me contacter.**



Session d'hiver 2026, offre en salle et en ligne

En ce qui concerne le paiement, pour les cours chez Kinomade, vous n'aurez qu'à me faire un chèque et l'envoyer par la poste ou me régler le tout lors du premier cours. Il est également possible de me payer par virement Interac (info ci-bas).

Pour le paiement pour les cours en ligne, simplement me faire un virement Interac à alain@kinomade.ca (avec comme mot de passe *Kinomade*). Un reçu vous sera envoyé par courriel. Si jamais cela ne vous est pas familier, vous n'aurez qu'à envoyer un chèque par la poste à l'adresse suivante :

Kinomade • 7311-A rue beaubien est • Anjou, Québec • H1M 3P1

Pour les cours en salle, il est maintenant possible de faire un virement Interac (voir plus ci-haut) ou suivre la démarche habituelle :

Inscriptions : Tout ce que vous avez à faire est de produire un chèque post-daté pour le **12 janvier 2026**, à l'ordre de Kinomade, et d'indiquer sur la ligne en bas à gauche de votre chèque le groupe désiré. Vous pouvez ensuite me le remettre en personne ou l'envoyer par la poste chez Kinomade.

Toujours en vigueur :

Rabais de **10%** pour les couples ainsi que pour ceux qui s'inscrivent dans deux groupes différents, à l'exception des groupes 13 et 17 qui ont déjà un rabais si vous êtes inscrit dans un autre groupe. 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**.

Vous pouvez suivre nos activités et communiquer avec nous via Facebook.

Au plaisir de vous revoir en grand nombre. Alain L.

Coupon d'inscription

Nom : _____

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

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

Si vous le pouvez, choisissez les groupes qui vous intéressent selon un ordre de priorité. 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.
