Bulletin publié par :

Kinomade 50+

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

Kinomade 50+

facebook

J'aime

Info-bulle

Été 2025

Bonjour à tous, j'espère que vous allez bien. Voici l'offre de cours pour cet été. Pour les cours en salle, la session commencera le 08 juillet, pour les cours à l'extérieur, le 09 juillet et sur ZOOM le 08 juillet.

Voilà ma suggestion pour les cours de cet été au local (7311-A rue Beaubien est) ;

Les mardis et jeudis avec **Alain Leduc** (le gars sur la photo) :
Groupe E-01 Conditionnement Physique, de 9h45 à 10h45 ou
Groupe E-02 Duo Étirements/conditionnement, de 11h00 à 12h00 ou
Groupe E-03 Conditionnement Physique estival, de 18h30 à 19h30.
Du 08 juillet au 28 août 2025. Coût : **200.00$** (16 cours).
Maximum 19 personnes, un minimum de 8 personnes pour ouvrir le cours.

Les mercredis avec **Alain Leduc** :
Groupe Étirements sur chaise et mobilité de 11h00 à 12h00.
Du 09 juillet au 27 août 2025. Coût : **125.00$** (8 cours).
Maximum 19 personnes, un minimum de 8 personnes pour ouvrir le cours.

En ce qui concerne le paiement, pour les cours chez Kinomade, vous n'aurez qu'à me régler le tout lors du premier cours (par chèque ou en argent), ou bien faire un virement Interac à alain@kinomade.ca avec comme réponse à votre question, *Kinomade*.

Pour les cours à l'extérieur, au parc Félix-Leclerc (si la température le permet). La plage horaire officielle est le mercredi de 9h30 à 10h30, par contre elle pourrait être transférée le vendredi selon la température.

Il n'y a pas d'inscriptions pour les cours à l'extérieur. Le coût est de 12.00$ par cours et payable sur place. *Vous n'avez qu'à m'indiquer que vous êtes intéressé et vous recevrez un courriel le matin du cours entre 8h00 et 8h20 pour vous indiquer si le cours a lieu*. L'endroit du cours est au coin des rues Beaubien est et François-Boivin. Il y a un petit rond point à l'entrée et un peu plus loin en haut de la colline, une zone libre un peu en pente et assez espacée pour faire nos exercices.

Pour ceux qui sont intéressés par les cours en ligne sur zoom, l'horaire est maintenant (pour l'été) les mardis et jeudis de 8h45 à 9h30. Vous aurez toujours la possibilité de faire les cours en différé.
Du 08 juillet au 28 août 2025. Coût : 150.00$ (16 cours).

N'hésitez surtout pas si vous avez des questions, je reste disponible.

Prenez note qu'il y a toujours un rabais de 10% pour les couples, à l'exception des cours à l'extérieur.

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