

Bulletin publié par :



www.kinomade.ca

Pour nous joindre :

Alain Leduc

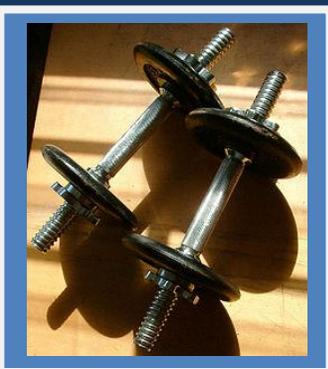
Kinésiologue, fondateur de Kinomade, membre accrédité de la FKQ, spécialisé auprès des 50 ans et +

Courriel:

alain@kinomade.ca

Téléphone:

(514) 802-0315



facebook



Info-bulle

Septembre 2020

Bonjour à tous, j'espère que vous allez bien. Voici un petit compte rendu des places restantes pour l'automne (session à l'intérieur) et une mise à jour sur les cours en ligne (ZOOM).

Premièrement, voici les groupes où il reste des places :

Au Centre, 7311A rue Beaubien est, **les lundis et mercredis** avec **Alain Leduc** : Du 14 septembre au 16 décembre 2020. Coût : **280.00\$**. Relâche le 12 octobre.

Groupe 08 Conditionnement physique de 18h30 à 19h30 (**2 places**).

Groupe 16 Duo étirements / conditionnement de 19h45 à 20h45 (**3 places**).

Au Centre, 7311A rue Beaubien est, **les mardis et jeudis** avec **Alain Leduc** : Du 15 septembre au 17 décembre 2020. Coût : **280.00\$**. Aucune relâche.

Groupe 12 Duo étirements / conditionnement de 11h00 à 12h00 (**2 places**).

***Groupe 13** Duo étirements / ballons de 13h00 à 14h00 (**2 places**).

***Groupe 13, jeudi seulement** du 17 septembre au 17 décembre 2020. Coût 168.00\$ ou 140.00\$ si vous êtes inscrit dans un autre groupe.

Au Centre, 7311A rue Beaubien est, les vendredis avec **Alain Leduc** : Du 18 septembre au 18 décembre. Coût : 168.00\$ ou 140.00\$ si vous êtes inscrit dans un autre groupe.

Groupe 17 Cardio-intervalles de 9h45 à 10h45 (**2 places**).

Pour réserver une place restante, contactez-moi et je vous confirme votre réservation, vous n'aurez qu'à payer au premier cours.

Et finalement, pour ceux et celles qui sont intéressé(e)s par des cours en ligne via la plateforme ZOOM, je vous communique trois points important aujourd'hui.

- 1- Je planifie commencer les cours dans la semaine du 21 septembre.
- 2- Pour vous donner l'occasion de vous familiariser avec la plateforme et également me donner l'occasion de tester mes installations, j'offre une semaine d'essais sans frais. En gros, la semaine du 21 septembre va être gratuite.
- 3- Les plages horaires possibles sont pour le moment les suivantes :
Lundi et mercredi de 8h15 à 9h15 ou 8h30 à 9h30 (je jongle),
Mardi et jeudi de 18h15 à 19h15 ou 18h30 à 19h30 😊,
Mardi de 13h00 à 14h00 et vendredi de 8h15 à 9h15 ou 8h30 à 9h30,
C'est possible de faire le vendredi de 11h00 à 12h00 ou 11h15 à 12h15.

Ce que j'aimerais en ce moment, c'est un retour de la part de ceux et celles qui sont intéressé(e)s.

Dites-moi quelles plages horaires vous convient, si vous planifiez faire la semaine d'essais et toutes interrogations qui vous vient à l'esprit.

De mon côté je vais vous tenir au courant, la semaine prochaine avec une infobulle récapitulative sur l'ensemble de la situation concernant les cours en ligne.

Marche à suivre, horaire de la semaine d'essais, etc.

Au plaisir de vous revoir en grande forme. Alain L.