Bonjour, voici les pré-inscriptions pour la session du printemps pour les membres actuels.

Veuillez prendre note que les gens inscrits à un groupe ont priorité afin de garder leur place. Les plages horaires des cours restent les mêmes, à vous de décider :

Au Centre, 7311A rue Beaubien est **les lundis et mercredis** avec Alain Leduc :
Du 07 avril au 18 juin 2025. Coût : 255.00$ (21 cours). Relâche le 19 mai.

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 Conditionnement physique de 19h45 à 20h45 (11 semaines)

Au Centre, 7311A rue Beaubien est **les mardis et jeudis** avec Alain Leduc :
Du 08 avril au 19 juin 2025. Coût : 255.00$ (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/ballon* de 13h00 à 14h00 (11 semaines)
****Jeudi seulement,** du 10 avril au 19 juin 2025. Coût : 150.00$ (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 avril au 20 juin 2025. **Coût : 150.00$ ou 127.50$ si vous êtes inscrit dans un autre groupe**.
*** Relâche le 18 avril.

Groupe Zoom en ligne printemps 2025 Duo étirements / conditionnement *d'une durée de 45 minutes*. **Les lundis et vendredis de *8h45 à 9h30*** (11 semaines) ****. Du 07 avril au 20 juin 2025. Coût : **192.00$.** ****Relâche le 18 avril. Il y a toujours le rabais de **10% pour les couples**.

Voir l'autre page pour les détails.

Vous avez jusqu'au 27 mars pour sécuriser votre place dans un de ces groupes, après quoi, les inscriptions seront ouvertes aux anciens membres.

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 avril 2025** à l'ordre de Kinomade. Remettez-les-moi en personne ou envoyez le tout à l'adresse suivante :

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

Vous pouvez également faire un virement Interac au alain@kinomade.ca avec *Kinomade* comme réponse à votre question. Cette dernière peut tout simplement être *l'endroit où je m'entraîne*.

Au plaisir de vous revoir en grand nombre.

Alain Leduc

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

Coupon d'inscription

Nom : _____

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

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

Veuillez s'il-vous plaît choisir 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.