

# Horaire des activités de mises en forme par Nancy Letendre

**Printemps : du 19 avril au 22 juin 2017**

Salle communautaire et terrain de jeux de Bolton-Est  
858 Route Missisquoi, Bolton-Est, (Hotel de ville)



Heures Hours	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
09:00							
10:00				<b>Cardio/tonus/abdo/fessier</b> intérieur/extérieur			
11:00				<b>Étirement bien-être</b> intérieur/extérieur			
12:00 12:30				<b>Circuit</b> extérieur			
<b>Matériel requis: tapis de sol, serviette, bouteille d'eau.</b>							
17:00			<b>Vitalité</b> intérieur/extérieur				
18:00			<b>Étirement bien-être</b> intérieur/extérieur				
19:00			<b>Abdo-Fessier</b> intérieur/extérieur				
20:00							

**Tonus abdos fessier:**

Exercices visant à tonifier tout le corps avec un accent sur la région des abdominaux, des fesses et des cuisses.

**Vitalité:**

Exercices variés d'intensité modérée pour s'activer un peu parce que ça fait du bien de bouger!  
Recommandé aux gens qui veulent commencer graduellement à faire de l'exercice et à ceux qui veulent entretenir la forme avec une activité modérée.

**Circuit:**

Parcours à l'extérieur fait d'exercices en déplacement et de stations où on travaille à la fois la capacité cardiovasculaire et le tonus général.

**Étirements bien-être:**

Mouvements doux et poses qui permettent aux muscles de se détendre et de s'allonger dans le respect de vos limites personnelles afin d'améliorer votre souplesse, de mobiliser vos articulations et de prendre soin de vous!

**Autres cours possibles:**

**Cadio/Tonus, Step, Danse contemporaine, Aérobie.**

**Tarifs selon le nombre de participant:  
(16 ans et plus)**

*Le choix des cours ou des heures  
peut varier selon la demande et la  
disponibilité.*

*Faites nous part de vos intérêts afin  
de les rendre accessibles!*

Nombre de personne	Prix pour 10 cours de 1 heure	Prix par cours pour 10 cours	Prix par cours de 1/2 heure, 10 cours
5	100,00 \$	10,00 \$	5,00 \$
6	83,33 \$	8,33 \$	4,16 \$
7	71,43 \$	7,14 \$	3,57 \$
8	62,50 \$	6,25 \$	3,13 \$
9	55,55 \$	5,55 \$	2,78 \$
10	50,00 \$	5,00 \$	2,50 \$



**Légende:**

**Cours débute  
déjà 6 pers.**

**Manque 2 personnes  
pour cours débute**

**Cours annulé**

**Inscription final mardi le 18 avril 16H**

Pour information: Lise Boyer 514-771-1480