

PRINTEMPS 2019

COURS SPÉCIALISÉS



Préinscriptions (uniquement accessibles aux gens inscrits à la session HIVER 2019) : 18 au 22 mars 2019 dès 8 :00

Inscriptions : 25 au 29 mars 2019 dès 8 :00

ATTENTION !

Aucun mot de passe ne sera requis afin de procéder à une inscription en ligne.

Veuillez prendre note qu'aucune inscription par téléphone ne sera effectuée. Vous pourrez effectuer une demande d'inscription via notre site internet au www.mathers.ca.

Les résidents de la ville de Sainte-Marthe-sur-le-Lac doivent s'assurer de nous avoir fait parvenir une copie recto-verso de leur carte de citoyen à jour par courriel à l'adresse suivante : centreaquatique@mathers.ca

AVANT de procéder à leur demande d'inscription en ligne sans quoi le crédit offert par la ville ne sera pas appliqué.

Mise en forme 50+, Yoga 50+ et Pilates

Le *yoga 50+* destiné aux gens âgés de 50 ans et plus est le choix idéal pour pratiquer le yoga sans se blesser. Vous prendrez conscience de votre corps tout en vous développant physiquement et spirituellement.

Adapté au besoin de cette clientèle d'âge, le cours de *Mise en forme 50+* offre une variété d'exercices qui saura vous plaire. Étirements, aérobie et tonus, voici une combinaison gagnante pour se mettre en forme.

Le *Pilates* est un cours de conditionnement mental et physique créé pour développer la force, la flexibilité, la coordination et le bien-être du corps en entier. Cette technique revitalise et remodèle le corps pour qu'il fonctionne sous contrôle et avec facilité.

Horaire				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Yoga 50+	11 :45		11 :45	
Mise en forme 50+	10 :45		10 :45	
Pilates		10 :00		10 :00

Tarification				
2 leçons par semaine	95\$ + taxes		4 leçons par semaine	150\$ + taxes

Faites vite! Les places sont limitées. Premier arrivé, premier servi! Veuillez prendre note que les gens présents seront priorisés par rapport aux inscriptions en ligne.

Modes de paiement acceptés

- *En personne* : Argent comptant, carte de débit et carte de crédit. Le paiement doit être fait au moment de votre inscription sans quoi votre place ne pourra pas être réservée.
- *En ligne* : Rendez-vous à l'adresse suivante <https://www.cogesport.com/club/0010/nat0.fwx> afin de procéder à l'inscription en ligne. Veuillez prendre note qu'un mot de passe sera exigé pour certains cours et qu'il s'agit d'une préautorisation (la place n'est donc pas automatiquement réservée).