

# HIVER 2017 – 15 Janvier au 2 avril \* (10 cours)

## LUNDI

18h15-19h15

ST-RAPHAËL

Gymnase École primaire



Zumba Fitness = Danse et cardio sur musique latine et internationale.

Zumba Sentao = Utilise la chaise pour des mouvements musculaires

20h00-21h00

BERTHIER - Centre des Loisirs



Zumba Fitness = Danse et cardio sur musique latine et internationale.

Fesses de fer = Musculation fesses\cuisses

21h05-21h45

BERTHIER - Centre des Loisirs

## BOOTCAMP Express

(Intérieur ou extérieur)

Entraînement court mais intense, de type militaire, alliant cardio et muscu. haute intensité

### IMPORTANT

En cas de tempête ou de conditions routières difficiles, vérifiez la tenue des cours avant de vous déplacer.

## DATES DE COURS

15, 22 et 29 janvier,  
12, 19 et 26 février,  
12, 19 et 26 mars,  
2 avril

\* Pas de cours le 5 février et 5 mars en raison des dispos de salles.

Votre carte de cours est valide partout et sur tous les types de cours.

## TARIFS (tout inclus)

Pré-inscription jusqu'au 7 janvier

10 cours = 100 \$

15 cours = 135 \$

20 cours = 160 \$

Bonus : Carte-cadeau d'1 cours sur pré-inscription avant le 24 déc.

Inscription rég. 1<sup>er</sup> septembre et +

10 cours = 120 \$

15 cours = 165 \$

20 cours = 200 \$

Sans abonnement :

13 \$ \cours Ancien client  
et 15 \$ \cours Nouveau client

## INFO ET INSCRIPTION

Inscription possible en tout temps, selon les places disponibles, au pro-rata de la session.

Options de paiement pré-inscription :  
Paypal ou Interac ([info@gigote.com](mailto:info@gigote.com)) ou carte de crédit par téléphone (Peggy).  
Chèque ou comptant sur rendez-vous (Marie-Claire) à St-François.

Tous les modes de paiement sont possibles sur place aux cours, en inscription régulière ou à la fois.

Contactez-nous !

Marie-Claire : 418-259-7498

Peggy : 418-802-9832

[info@gigote.com](mailto:info@gigote.com)

Facebook [Zumba 3G](#)