

Automne 2017 – 18 sept. au 18 déc. * (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

19h45-20h45

BERTHIER - Centre des Loisirs



+ Fesses de fer

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

Fesses de fer = Musculation fesses\cuisses

20h50-21h30

BERTHIER - Centre des Loisirs

BOOTCAMP Express

(Intérieur ou extérieur)

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

DATES DE COURS

18 et 25 septembre
9, 16, 13 et 30 octobre
6, 20 et 27 novembre
11 décembre

Si requis, reprise : 18 déc.

*Pas de cours les 2 oct., 13 nov.
et 4 déc. en raison
des dispo de salles.

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

TARIFS (tout inclus)

Préinscription jusqu'au 31 août.

10 cours = 100 \$
15 cours = 135 \$
20 cours = 160 \$

Inscription rég. 1^{er} 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) 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

Facebook [Zumba 3G](#)