

## INFORMATION D'ADHÉSION ET D'INSCRIPTION ÉTÉ 2024

Membre régulier 5\$  
Membre associé 20\$

### EN LIGNE (Jusqu'au dimanche 22 juin à 16h)

À partir du mardi 11 juin à 10h	Membres réguliers seulement
À partir du jeudi 13 juin à 10h	Membres associés

### EN PERSONNE (10h00 à 14h00 au sous-sol)

De mardi 11 juin au jeudi le 13 juin	Membres réguliers seulement
Jeudi, June 13	Membres associés

**Inscription par PROCURATION** : Pendant les périodes d'inscription, une personne peut s'inscrire pour elle-même, un membre de sa famille et/ou un seul autre membre du ménage, qui remplit les conditions d'adhésion au Club, à l'exception des nouveaux membres.

**Les non-membres** peuvent s'inscrire aux cours ouverts à partir du mardi suivant pendant les heures normales de bureau. La disponibilité des cours pour les non-membres sera affichée au Club. Nous ferons tout notre possible pour mettre régulièrement la liste à jour.

À compter du lundi suivant, les inscriptions se feront aux heures d'ouverture du Bureau des inscriptions du Club, du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 13h à 15h30.

## MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE

### LUNDI

COURS	INSTRUCTEUR	SALLE	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX
Stretchalates	Lyse	Gym 019	9h00 - 9h55	15 juillet - 19 août	6	32 \$
Équilibre Fit	Lyse	Gym 019	10h00 - 10h55	15 juillet - 19 août	6	32 \$
Entr'âinés 3	Lynn	Gym 019	11h20 - 12h15	8 juillet - 19 août	7	37 \$
Zumba Or	Jackie	Gym 019	12h30 - 13h25	8 juillet - 19 août	7	37 \$

### MARDI

COURS	INSTRUCTEUR	SALLE	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX
Yoga Doux	Lyse	Gym 019	9h00 - 10h15	16 juillet - 20 août	6	35 \$
Yoga Chaise	Dana	Gym 019	11h00 - 11h55	2 juillet - 20 août	8	42 \$
Essentrics	Jackie	Gym 019	12h30 - 13h25	2 juillet - 20 août	8	42 \$
Danse en Ligne 1*	Nathalie	Banquet	13h00 - 14h15	2 juillet - 20 août	6	40 \$
Danse en Ligne 3*	Nathalie	Banquet	14h20 - 15h35	2 juillet - 20 août	6	40 \$
Danse en Ligne 2*	Nathalie	Banquet	15h40 - 16h55	2 juillet - 20 août	6	40 \$

### MERCREDI

COURS	INSTRUCTEUR	SALLE	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX
Hatha et Flow	Subanki	Banquet	8h45 - 9h55	24 juillet - 21 août	5	29 \$
Entr'âinés 2	Sharon	Gym 019	9h15 - 10h10	3 juillet - 21 août	8	42 \$



Entr'aînés 1	Sharon	Gym 019	10h20 - 11h15	3 juillet - 21 août	8	42 \$
Danse Fusion	Lindsay	Gym 019	11h30 - 12h25	10 juillet - 7 août	5	27 \$
Étirement pour la vitalité	Lynn	Gym 019	13h20 - 14h15	3 juillet - 21 août	8	42 \$

#### JEUDI

COURS	INSTRUCTEUR	SALLE	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX
Tai Chi Kung 1	Colin	Gym 019	10h15 - 11h10	4 juillet - 22 août	8	42 \$
Tai Chi Kung 2	Colin	Gym 019	11h20 - 12h15	4 juillet - 22 août	8	42 \$

#### VENDREDI

COURS	INSTRUCTEUR	SALLE	HEURES	DATES	# SEM.	PRIX
Entr'aînés 3	Maya	Gym 019	10h30 - 11h25	12 juillet - 16 août	6	32 \$
Entr'aînés 2	Maya	Gym 019	11h30 - 12h25	12 juillet - 16 août	6	32 \$
Entr'aînés 1	Maya	Gym 019	12h30 - 13h25	12 juillet - 16 août	6	32 \$

**\* Pas de danse en ligne le 23 et 30 juillet**

**Party dance en ligne: 20 août de 13h à 15h30**

**Voir le guide des programmes pour la description des cours**