

Bouger *dehors* en toute saison !

Été 2010
Du 5 juillet au 2 septembre 2010

9 semaines



Louise Vachon
418 721-4774
gympleinair@cgocable.ca
www.gympleinair.com

Nom _____

Adresse _____

Tél. _____ Courriel _____

Cours _____

Nbre fois/sem. _____

Argent: _____ \$
Montant

Chèque: _____ \$
Montant

	Lundi et mercredi	Mardi et jeudi
6h30 à 7h30	Bouger Tonus	
8h à 9h		Marche Nordique
9h à 10h		Bouger Tonus
10h à 11h		Bouger Santé
13h30 à 14h30	Bouger Poussette	
17h30 à 18h30	Bouger Tonus	
18h à 19h		Marche Nordique

Bouger Tonus / Bouger Santé / Bouger Poussette

1 fois / semaine : **70⁰⁰⁰** APRÈS LE 30 JUIN : **80⁰⁰⁰**
2 fois / semaine : **120⁰⁰⁰** APRÈS LE 30 JUIN : **138⁰⁰⁰**
3 fois / semaine : **160⁰⁰⁰** APRÈS LE 30 JUIN : **184⁰⁰⁰**

Marche Nordique

1 fois / semaine : **75⁰⁰⁰** APRÈS LE 30 JUIN : **86⁰⁰⁰**
2 fois / semaine : **135⁰⁰⁰** APRÈS LE 30 JUIN : **155⁰⁰⁰**
2 fois / semaine (Mixte) : **130⁰⁰⁰** APRÈS LE 30 JUIN : **149⁰⁰⁰**
3 fois / semaine (Mixte) : **190⁰⁰⁰** APRÈS LE 30 JUIN : **218⁰⁰⁰**

À la séance (cours essai) : **12⁰⁰⁰**