



## Nos spécialistes de l'entraînement



**Tanja Trost, certifiée par la SCEP**

**Entraîneuse de niveau I**

Travaille avec les participants en santé qui souhaitent changer leurs habitudes de vie de façon holistique; instructrice en résidence de Zumba et massothérapeute.

Programme et évaluation de base : 60 \$ + taxes

Zumba (lundi, vendredi et dimanche) : 50 \$ + taxes pour 10 semaines



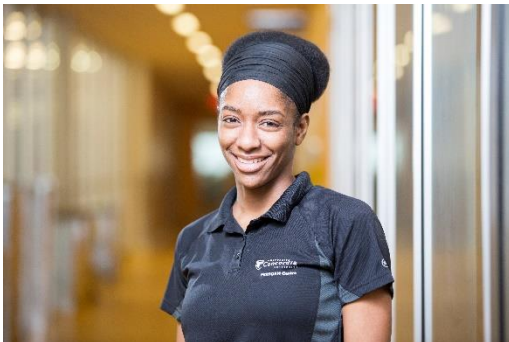
**Henry Tung, certifié par la NSCA et la NASM**

**Entraîneur de niveau I**

Travaille avec des participants en santé qui souhaitent corriger leur posture; instructeur en résidence de « J » pour judo; étudie pour obtenir sa certification en physiologie de l'exercice.

Programme et évaluation de base : 60 \$ + taxes

Judo (mardi) : 40 \$ + taxes pour 10 semaines



**Alicia Wright, M. Sc., certifiée par la SCEP et accréditée par la FKQ**

**Coordonnatrice de l'aire de conditionnement physique**

Se spécialise dans la préparation sportive d'athlètes et le travail auprès de personnes ayant des troubles chroniques (affections respiratoires, blessures musculosquelettiques, limitations, etc.).

Forfait de conditionnement physique complet : 230 \$ + taxes

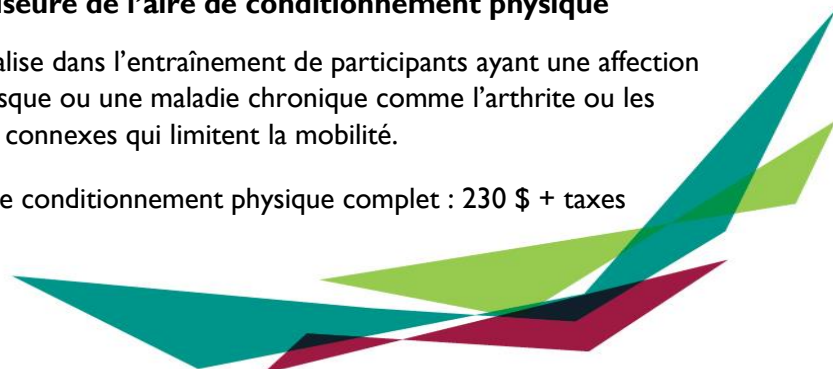


**Christina Weiss, M. Sc., certifiée par la SCEP et accréditée par la FKQ**

**Superviseure de l'aire de conditionnement physique**

Se spécialise dans l'entraînement de participants ayant une affection à haut risque ou une maladie chronique comme l'arthrite ou les troubles connexes qui limitent la mobilité.

Forfait de conditionnement physique complet : 230 \$ + taxes



# COURS DE GROUPE – HIVER 2017

## Les inscriptions débutent le 13 décembre

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
10 h – 11 h						ZUMBA
10 h 30 – 11 h 30* 11 h – 12 h	YOGA THÉRAPEUTIQUE	JUDO*				
12 h – 13 h 12 h 15 – 13 h*	YOGA EN DOUCEUR	SPINNING*		SPINNING*		MUAY THAÏ
16 h – 17 h* 17 h – 18 h			DANSE MOBILITÉ	PILATES*		
18 h 30 – 19 h 30	ZUMBA				ZUMBA	
19 h – 20 h			KARATÉ CARDIO			