

Bulletin publié par :



www.kinomade.ca

Pour nous joindre :

Alain Leduc

Kinésiologue, fondateur de Kinomade, membre accrédité de la FKQ, spécialisé auprès des 50 ans et +

Courriel:

alain@kinomade.ca

Téléphone:

(514) 802-0315



Info-bulle

Le beau temps arrive 😊

Printemps 2024

Bonjour à tous, j'espère que vous allez bien. Voici l'offre de cours pour la session du printemps 2024. Pour les cours en salle et pour les cours sur ZOOM la session commencera le 01 avril. Veuillez prendre note des détails ci-bas.

Nous sommes en pré-inscriptions pour la session du printemps;

L'horaire des cours en salle et en ligne se trouve à la page suivante. Pour les cours sur Zoom, vous pourrez les faire soit en direct ou en différé si l'horaire ne vous convient pas. Les cours restent en ligne pendant une semaine après la diffusion.

En espérant vous revoir en grand nombre.

Veuillez prendre note que je serai sur place pour les inscriptions, pour ceux qui le préfèrent, aux deux dates suivantes :

Mercredi le 27 mars de 8h30 à midi et de 18h00 à 19h30 ;

Jeudi le 28 mars de 8h30 à midi et de 18h00 à 19h30.

Disponible sur demande, entraînement semi-privé chez Kinomade :

- Si vous voulez vous entraîner selon vos limites et atteindre vos objectifs de façon sécuritaire,
- Si vous voulez une mise en forme basée sur des exercices fonctionnels,
- Si vous voulez vous entraîner dans une salle possédant une multitude de matériel pour un vaste choix d'exercices et ce, sans aucune grosse machine encombrante,
- Programme hybride à faire à la maison et chez Kinomade,
- Il est possible de faire une évaluation de la condition physique,
- Contactez-moi pour de plus amples informations ou pour prendre un rendez-vous afin de visiter les lieux au besoin.
- Le service est possible si un groupe minimum de 6 personnes y adhère.

Il est important de communiquer rapidement avec moi afin de m'indiquer vos intentions d'inscription pour que je puisse réserver votre place.

Horaire des cours en salle :

Au Centre, 7311-A rue Beaubien est, **les lundis et mercredis** avec **Alain Leduc** :

Du 01 avril au 12 juin 2024. Coût : **245.00\$**. Relâche le 20 mai.

Groupe 02 Conditionnement physique de 9h45 à 10h45 (11 semaines).

Groupe 03 Duo étirements / conditionnement de 11h00 à midi (11 semaines).

Groupe 06 Duo étirements / conditionnement de 13h00 à 14h00 (11 semaines).

Groupe 08 Conditionnement physique de 18h30 à 19h30 (11 semaines).

Groupe 16 Duo étirements / conditionnement de 19h45 à 20h45 (11 semaines).

Au Centre, 7311-A rue Beaubien est, **les mardis et jeudis** avec **Alain Leduc** :

Du 02 avril au 13 juin 2024. Coût : **245.00\$**. Aucune relâche.

Groupe 10 Conditionnement physique de 8h30 à 9h30 (11 semaines).

Groupe 11 Duo étirements / conditionnement de 9h45 à 10h45 (11 semaines).

Groupe 12 Duo étirements / conditionnement de 11h00 à 12h00 (11 semaines).

****Groupe 13** Duo étirements / ballons de 13h00 à 14h00 (11 semaines).

****Groupe 13, jeudi seulement du 04 avril au 13 juin 2024.** Coût 145.00\$ (11 cours). Aucune relâche.

Au Centre, 7311-A rue Beaubien est, **les vendredis** avec **Alain Leduc** :

Du 05 avril au 14 juin 2024. Coût : 145.00\$ ou 122.50\$ si vous êtes inscrit dans un autre groupe.

Groupe 17 Cardio-intervalles de 9h45 à 10h45 (11 semaines).

Prenez note que si vous avez des symptômes pouvant être reliés à la Covid-19, ne vous présentez pas au cours avant d'avoir la certitude d'être négatif, par respect pour les autres.

Horaire des cours en ligne sur Zoom :

Groupe Zoom en ligne printemps 2024 Duo étirements / conditionnement d'une durée de 45 minutes. **Les lundis et vendredis de 8h45 à 9h30** (11 semaines). **Du 01 avril au 14 juin 2024.** Coût : **184.00\$**. Relâche le 20 mai. Il y a toujours le rabais de **10% pour les couples**.

Vous aurez seulement besoin d'une chaise et de deux haltères (ou conserves), d'une bouteille d'eau et de votre bonne humeur. À l'occasion d'un élastique et d'un bâton (style manche à balai).

Pour ceux qui vont s'abonner, un courriel vous sera envoyé 60 minutes avant avec l'accès pour le cours en direct et un deuxième courriel vous sera envoyé quelques heures après pour ceux et celles qui préfèrent le faire en différé. **S'il y a des questions, n'hésitez pas à me contacter.**

En ce qui concerne le paiement, pour les cours chez Kinomade, vous n'aurez qu'à me faire un chèque et l'envoyer par la poste comme c'est indiqué en page 3 ou me régler le tout lors du premier cours. Il est également possible de me payer par virement Interac (info en page 3).



Session printemps 2024, offre en salle et en ligne

Pour le paiement pour les cours en ligne, simplement me faire un virement Interac à alain@kinomade.ca (avec comme mot de passe *Kinomade*). Un reçu vous sera envoyé par courriel. Si jamais cela ne vous est pas familier, vous n'aurez qu'à envoyer un chèque par la poste à l'adresse suivante :

Kinomade • 7311-A rue beaubien est • Anjou, Québec • H1M 3P1

Pour les cours en salle, il est maintenant possible de faire un virement Interac (voir plus haut) ou suivre la démarche habituelle :

Inscriptions : Tout ce que vous avez à faire est de produire un chèque post-daté pour le **01 avril 2024**, à l'ordre de Kinomade, et d'indiquer sur la ligne en bas à gauche de votre chèque le groupe désiré. Vous pouvez ensuite me le remettre en personne ou l'envoyer par la poste chez Kinomade.

Toujours en vigueur :

Rabais de **10%** pour les couples ainsi que pour ceux qui s'inscrivent dans deux groupes différents, à l'exception des groupes 13 et 17 qui ont déjà un rabais si vous êtes inscrit dans un autre groupe. Les inscriptions une fois la semaine sont **limitées**, vérifiez la disponibilité. De plus, les rabais ne s'appliquent pas sur de telles inscriptions, **veuillez vous informer pour les prix**.

Vous pouvez suivre nos activités et communiquer avec nous via Facebook.

Au plaisir de vous revoir en grand nombre. Alain L.

Coupon d'inscription

Nom : _____

1^{ER} choix, inscrivez-moi dans le groupe (inscrivez-le) : _____

2^{ième} choix, inscrivez-moi dans le groupe (inscrivez-le) : _____

Si vous le pouvez, choisissez les groupes qui vous intéressent selon un ordre de priorité. Insérez un chèque au montant correspondant au groupe choisi (voir la feuille jointe).

Pour toute question sur la facturation, n'hésitez pas à me contacter au 514-802-0315.
