

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



facebook

J'aime

Info-bulle

Septembre 2021

Bonjour à tous, j'espère que vous allez bien. Voici l'offre des cours de groupe pour cet automne, en salle et en ligne sur la plateforme Zoom. Des nouveautés vous seront communiquées sous peu (d'ici quelques jours).

À titre d'information, il est important d'être au fait sur certaines règles à respecter dans l'immeuble où est situé Kinomade.

Pour tout déplacement à l'intérieur, le port du masque est obligatoire, de même que la distanciation de 2 mètres qui doit être respectée. Par contre, lorsque vous allez être à l'endroit assigné pour votre entraînement (un X jaune), vous ne serez pas tenu de porter le masque.

J'ai essayé le plus possible de rendre l'endroit sécuritaire, il y a des distributeurs de désinfectant pour les mains en gel automatisé, des endroits où déposer le matériel utilisé (une seule personne peut toucher au matériel, ensuite ce dernier doit être désinfecté).

De plus, le passport vaccinal est demandé lors de l'inscription, c'est une nouvelle réalité.

L'horaire d'automne vous est proposé dans la page qui suit. Il est important d'accorder une attention aux places restantes. La limite est de 13 participants dans un groupe et certains peuvent être déjà pleins car les participants à l'automne 2020 ont décidés de garder leur place.

Pour les cours sur Zoom, vous pourrez soit les faire 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.



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

Au Centre, 7311A rue Beaubien est, les lundis et mercredis avec **Alain Leduc** :
Du 13 septembre au 15 décembre 2021. Coût : **280.00\$**. Relâche le 11 octobre.

Groupe 02 Conditionnement physique de 9h45 à 10h45 (14 semaines). **2 places disponibles**
Groupe 03 Duo étirements / conditionnement de 11h00 à midi (14 semaines). **1 place disponible**
Groupe 06 Duo étirements / conditionnement de 13h00 à 14h00 (14 semaines). **Complet**
Groupe 08 Conditionnement physique de 18h30 à 19h30 (14 semaines). **5 places restantes**
Groupe 16 Duo étirements / conditionnement de 19h45 à 20h45 (14 semaines). **5 places restantes**

Au Centre, 7311A rue Beaubien est, les mardis et jeudis avec **Alain Leduc** :
Du 14 septembre au 16 décembre 2021. Coût : **280.00\$**. Aucune relâche.

Groupe 10 Conditionnement physique de 8h30 à 9h30 (14 semaines). **Complet**
Groupe 11 Duo étirements / conditionnement de 9h45 à 10h45 (14 semaines). **Complet**
Groupe 12 Duo étirements / conditionnement de 11h00 à 12h00 (14 semaines). **2 places restantes**
***Groupe 13** Duo étirements / ballons de 13h00 à 14h00 (14 semaines). **3 places restantes**
***Groupe 13, jeudi seulement** du 16 septembre au 16 décembre 2021. Coût 168.00\$ ou 140.00\$ si vous êtes inscrit dans un autre groupe.

Au Centre, 7311A rue Beaubien est, les vendredis avec **Alain Leduc** :
Du 17 septembre au 17 décembre. Coût : 168.00\$ ou 140.00\$ si vous êtes inscrit dans un autre groupe.

Groupe 17 Cardio-intervalles de 9h45 à 10h45 (14 semaines). **2 places restantes**

Je vous demande d'arriver déjà habillé pour vous entraîner et de n'utiliser la salle de bain que si nécessaire. De plus, si vous avez des symptômes pouvant être reliés à la Covid-19, ne vous présentez pas par respect pour les autres.

Pour ceux qui sont intéressés par l'offre pour les cours en ligne :

Groupe Zoom en ligne automne 2021 Duo étirements / conditionnement d'une durée de 45 minutes. **Les lundis et vendredis de 8h45 à 9h30** (14 semaines). Coût : **210.00\$**. Relâche le 11 octobre. Il y a toujours le rabais de **10% pour les couples**.

Vous aurez seulement besoin d'une chaise et de deux haltères (ou conserves), bouteille d'eau et 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).

Pour le paiement pour les cours en ligne, simplement me faire un virement Interac à alain@kinomade.ca (avec comme mot de passe automne). 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 13 septembre 2021, 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.

facebook

Au plaisir de vous revoir en grand nombre.

Allez, on ne lâche pas et au plaisir de vous revoir en grande forme. 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.
