



PROGRAMME HORS GLACE

FLEX / CONDITIONNEMENT / MUSCULATION

INSCRIPTION – Septembre 2010 à Mars 2011 (± 20 cours)

BUT DU COURS

Flex : Développer et acquérir une plus grande flexibilité à l'aide d'exercices d'étirement et de mouvements de souplesse.

Conditionnement-Musculation : Augmenter l'endurance physique ainsi que la masse musculaire du haut du corps nécessaire au bon maintien et à une bonne tenue.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____
Adresse Ville Code postal

Téléphone : _____ Club : _____

Courriel : _____ Entraîneur : _____

Niveau de patinage : Junior Intermédiaire Senior

VEUILLEZ INDIQUER VOTRE CHOIX :

Dimanche - 8h35 à 9h25

Dimanche - 9h35 à 10h25

PRIX : 40,00 \$

(Prix 2^e club : 60,00\$)

Chèque fait au :
CPA Fleurs de Givre
C.P. 85155 Beauport (Québec) G1E 6B5

IMPORTANT

- N.B. :**
- Chaque participant devra posséder son tapis et apporter ses espadrilles.
 - Aucun remboursement sera émis après le 1er octobre 2010.
 - Aucun cours non donné sera remboursé.