



Mt-Royal (au Centre Kinesphère)

1565, avenue du Mont-Royal Est

Montréal QC, H2J 1Z3

(514) 439.4240

www.goapilates.com

HIVER | 2012

8 semaines: du lundi 9 janvier au dimanche 4 mars 2012

Inscriptions possibles en tout temps grâce aux Essentiels

Classes en privé disponibles sur RDV

Du lundi au samedi de 8h à 21h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
8h00						Cours en Privé Disponible Sur RDV de 8h à 13h	8h00
8h30							8h30
9h00							9h00
9h30							9h30
10h00	10h à 11h Sol Illimité Valérie						10h00
10h30							10h30
11h00	Cours en Privé Disponible Sur RDV de 8h à 21h	Cours en Privé Disponible Sur RDV de 8h à 21h					11h00
11h30							11h30
12h00							12h00
12h30							12h30
13h00							13h00
13h30							13h30
14h00							14h00
14h30							14h30
15h00							
15h30							
16h00							
16h30							
17h00							
17h30							
18h00	18h à 19h Exo intro Valérie						
18h30							
19h00	19h à 20h Sol Illimité Valérie						
19h30							
20h00							
20h30							
21h00							

Veillez noter

Pour les clients qui choisissent le forfait :

Goa Privé

Il est possible d'annuler ou de reporter votre rendez-vous si vous nous avisez au moins 24 heures d'avance. À défaut de quoi la séance devra vous être facturée.

À la carte

Vous pouvez réserver votre place jusqu'à 3 semaines à l'avance.

Goa Groupe

Au cours d'une session de huit semaines,
 ... 1x semaine - vous avez droit à 3 reprises.
 ... 2x semaine - vous avez droit à 5 reprises.
 ... 3x semaine - vous avez droit à 7 reprises.

De plus, nous vous recommandons de prendre vos reprises le plus tôt possible afin d'éviter les engorgements de fin de session.

Merci de votre collaboration !

Stretching	Pratiquer régulièrement le stretching aide à délier les muscles et à favoriser la circulation sanguine.
Exo intro	Travail avec les exercices de base sur chaise Exo
Exploration	Séquence d'exercices combinant plusieurs appareils de Pilates (RF,Tower,Chair,Baril,Caddillac)
Exo évolution	Introduction aux modifications de plus haut niveau sur chaise Exo
Exo Inferno	Cours pour les adeptes de Pilates sur chaise Exo, sensations fortes garanties!
Sol Illimité	Pilates au sol qui inclus aussi une variété d'accessoires. PROMO 8 semaines pour \$198+tx
Maman-bébé	Cours au sol avec accessoires pour les mamans et leur bébé
Prénatal	Pour les femmes enceintes, emphase mis sur les muscles du plancher pelvien et la posture.
Marche nordique	Marche avec bâtons de marche -- fantastique pour le cardio et la perte de poids
Cours D'Essai	Disponible sur RDV - Appelez-nous au 514-439-4240 pour plus d'info!

Veillez noter qu'il est possible d'annuler ou de reporter votre rendez-vous si vous nous avisez d'avance.