

| ABDOS, FESSIERS ET CUISSSES |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Description</b>          | Entraînement intense et efficace, et un étirement en profondeur.  |
| <b>Catégorie</b>            | Mixte, 16 ans +   |
| <b>Horaire</b>              | Lundi et mercredi : 20 h 30 à 21 h 30   |
| <b>Durée</b>                | Dès le 12 septembre<br>(12 semaines)<br>Pas de cours, lundi 10 octobre, Action de grâce   |
| <b>Coût</b>                 | 160 \$  |
| <b>Lieu</b>                 | Omni-Centre   |
| <b>Inscription</b>          | EN LIGNE<br>Résidents: 25 août au 11 septembre<br>Non-résidents : 1 <sup>er</sup> au 11 septembre                                     |
| <b>Information</b>          | 514 453-8981 poste 229<br>Frais additionnel de 10\$ pour les non-résidents<br>Place limitée<br>Nombre minimum et maximum par activité |

| ABS, CORE & LEGS    |  |
|---------------------|--|
| <b>Description</b>  | An intense and effective training. The course ends with a deep stretch.  |
| <b>Category</b>     | Mixed, 16 years +  |
| <b>Schedule</b>     | Monday and Wednesday 8:30 p.m. to 9:30 p.m.  |
| <b>Duration</b>     | From September 12<br>(12 weeks)<br>No class on Monday, October 10, Thanksgiving  |
| <b>Cost</b>         | \$160  |
| <b>Location</b>     | Omni-Centre  |
| <b>Registration</b> | Online<br>Residents : August 25 to September 11<br>Non-residents : September 1 <sup>st</sup> to 11th   |
| <b>Information</b>  | 514 453-8981 ext. 229<br>\$10 additional fee for non-residents<br>Place are limited<br>Minimum and maximum number of participants required per activity. |