

L'EXPRESSO NOUVEAUTÉ

Dès le 9 septembre, la YWCA Québec vous invite à fréquenter régulièrement l'**Expresso**, le nouveau circuit d'entraînement **30 minutes** pour femmes seulement. Comprenant 22 stations d'appareils, ce nouveau service complète notre offre en conditionnement physique. Dorénavant, vous pourrez vous mettre en forme à la YWCA, selon votre horaire et vos disponibilités.

L'Expresso, c'est :

- un entraînement supervisé par du personnel qualifié
- pour les femmes seulement
- une salle climatisée
- un horaire souple
- 30 minutes à la fois

L'Expresso est le seul programme d'exercices en 30 minutes réservé aux femmes, qui propose aussi du **conditionnement physique en piscine et des cours en salle**.

Exclusif aux membres

Horaires en continu

Lundi au vendredi
7 h à 20 h

Samedi et dimanche
7 h à midi

Coûts (taxes en sus) :

1 mois	48 \$	} Aucun frais initiaux
3 mois	45 \$/mois	
6 mois	42 \$/mois	
12 mois	39 \$/mois	

Le coût vous donne un accès illimité à l'Expresso et aux bains libres de la piscine Suzanne Éon.

Personnalisez votre entraînement :

Combinez l'Expresso à d'autres cours de conditionnement physique pour augmenter vos résultats et vos économies.

Information sur place!



S'entraîner à la YWCA, c'est poser un geste de solidarité féminine : votre abonnement, permet à la YWCA d'aider les femmes dont la vie bascule.