

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

La définition des cours est disponible au www.ywcaquebec.qc.ca

CLUB DE COURSE EN PLEIN AIR

(Femmes seulement)

Durée 12 semaines

AUTOMNE	14 septembre au 30 novembre
HIVER	14 janvier au 29 mars
JOUR, HEURE	Lundi : 16 h 30 à 17 h 30
COÛT	65 \$ (taxes en sus)
NOTE	En cas de mauvais temps, le cours sera offert à l'intérieur.

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**.



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.

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!