



**Posture**

**Agilité**

**Renforcement**

**Acrobatie**



**HORAIRE - HIVER / PRINTEMPS 2011**

Du 3 janvier au 30 avril, 2011

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		14h-15h30 Acro-danseur (2)				
18h-19h25 Équi-abdo (2)	18h-19h25 Parabasics (2)	18h35-19h55 Paragilité (1-2)	18h-19h25 Force & Flex (1-2)	18h-19h25 Acrobatics (2-3)		
19h45-21h Paragilité (1)	19h35-21h Force & Flex (1)	20h10-21h35 Acrobatics (2-3)	20h-21h30 Obstacle/ Pratique libre (2) *			

TOUT LES COURS RÉGULIER ONT LIEU AU 2040 ALEXANDRE DESÈVE, 3<sup>e</sup> ÉTAGE (CENTRE SACRÉ COEUR)

\* Adresse : 4265, avenue Papineau, 3<sup>e</sup> étage (centre Père Sablon)

**NOS TARIFS**

**Cours réguliers**

1 cours	\$22
6 cours (\$19.50/cours)	\$117
12 cours (\$18.50/cours)	\$222 (2 vers)
24 cours (\$16.50/cours)	\$396 (2 vers)

**Abonnements illimités**

1 mois	\$155
3 mois (\$143/mois)	\$429 (2 vers)
6 mois (\$129/mois)	\$774 (3 vers)

**Cours privés (1h)**

1 cours	\$75
3 cours (\$70/cours)	\$210
6 cours (\$65/cours)	\$390

**Cours semi-privés (1h)**

\$90 (deux pers.) + \$15/pers. supp.

**Étudiants / athlètes / 65 et +**

1 cours	\$19
6 cours (\$18/cours)	\$108
12 cours (\$17/cours)	\$204 (2 vers)
24 cours (\$15/cours)	\$360 (2 vers)
1 mois	\$145
3 mois (\$133/mois)	\$399 (2 vers)
6 mois (\$119/mois)	\$ 714 (3 vers)

**Cours spécialisés**

Pratique libre \$9

**Évaluation posturale**

Évaluation rapide (10 min)	\$9
Évaluation détaillée (55 min)	\$55
Évaluation + prog. pers. (90 min)	\$95

- Les prix indiqués **comprennent** les taxes. Aucun remboursements.
- Les tarifs et l'horaire sont modifiables sans préavis.
- Nous acceptons les paiements comptants et par chèque (à l'ordre de Paragym) seulement.



## NOS COORDONNÉS



Sacré-Coeur

Père Sablon

## Tous les cours réguliers

**Centre Sacré-Coeur**  
2040 Alexandre  
-Desève, 3e  
(coin Ontario)



## Cours Obstacles / Pratique libre

**Centre Père Sablon**  
4265 Papineau, 3e  
(coin Rachel)



## COURS

- **Force et Mouvement** - Force et agilité fonctionnelle, jeux corporels
- **Paragilité** - Parkour et jeux gymniques (sans obstacles)
- **Force et flex** - conditionnement en force (surchargé) + flexibilité active (max.)
- **Parabasics** - séquences acrobatiques au sol (intermédiaire)
- **Acrobatics** - mouvements acrobatiques aériens
- **Équi/Abdo** - équilibres sur les mains + abdo/dorso
- **Obstacles** - Parkour et Freerunning
- **Pratique libre** - pratique libre supervisée
- **Acrodanseur** - séquences, portées, mouvements gymniques

## NIVEAUX (niveaux 4 à 6 sur le web)

### Niveau 1 - Doux | pas de limitations

Des gens peu actifs, qui recherche un entraînement dynamique pas trop forçant, qui ne ressentent pas de douleur pendant l'effort physique.

### Niveau 2 - Dynamique | sportif

Des gens actifs, mais n'ayant pas d'expérience en acrobatie, qui n'ont pas peur du travail.

### Niveau 3 - Acrobatique | débutant

Personnes en bonne condition physique qui pratiquent régulièrement une discipline de nature semi-acrobatique.

## POLITIKES & PROMOTIONS

- **Inscription = évaluation posturale sur rendez-vous** (10 min : 9\$ ou 55 min : 55\$).
- **Il n'y a pas de session**; les gens peuvent s'inscrire en tout temps.
- **Veillez réserver votre place** en passant par le site web (nombre maximal de participants par cours : 20).
- Le **cours d'essai** est le même prix qu'un cours à l'unité, sauf *sur invitation d'un client (rabais de 33 %)*.
- **10 % de rabais** pour les nouveaux clients lorsque vous achetez votre carte lors de la première rencontre.
- **10 % de rabais sur un ré-abonnement** si vous utilisez vos cours avant la date d'expiration.
- **Si votre carte est expirée** depuis moins de trois (3) mois : a) vous pouvez conserver vos cours en achetant une carte de valeur égale ou b) vous pouvez racheter les cours restants à moitié prix.
- Tout client a **le droit de suspendre son abonnement** pour un maximum de 15 jours (non incluant les jours fériés), sauf s'il s'agit d'une blessure ou d'une maladie sérieuse. Veuillez nous avvertir par courriel.
- **Pour annuler un rendez-vous**, veuillez nous avvertir **48 heures** à l'avance. Des frais de 15 \$ (pour couvrir les frais de location de l'espace) seront exigés si vous ne vous présentez pas.

## CONGÉS

20 Décembre au 2 Jan 2011.....Vacances de Noël

\*\*\*D'autres dates pourraient se rajouter - consulter régulièrement le site web.

## MISSION

Réaligner le corps en se fondant sur des notions scientifiques précises. Promouvoir un déplacement aisé du poids du corps. Enseigner de solides bases en gymnastique et en acrobatie de tout genre en employant des techniques intelligentes et efficaces. L'athlète comme le néophyte sont les bienvenus.