



Sablon Fit



Accessible pour les personnes à mobilité réduite (Para Fit)

Ensemble pour une communauté bien en vie !



LA CORPORATION DU CENTRE DU SABLON
755, Chemin du Sablon, Laval (Québec) H7W 4H5
Tél. (450) 688-8961 Télécopieur (450) 688-8969

Heures d'ouverture

Semaine	7:00 à 22:00
Fin de semaine	8:00 à 20:00

Abonnements

**Carte de membre annuelle obligatoire
19.50\$ plus txs (Non remboursable)**

Passé journalière	10\$ + txs	
1 mois	35\$ + txs	
3 mois	33\$ + txs	99\$ + txs
12 mois	19\$ + txs	228\$ + txs

Forfaits Sablon Fit

Familiale (Rabais 20%)	3 personnes ou plus (15 ans et +) résidants à la même adresse. Sur abonnement annuel.
Couple (Rabais 15%)	S'applique à deux personnes ayant la même adresse postale. Sur abonnement annuel.
Étudiant (Rabais 25%)	S'applique à toute personne ayant une carte étudiant valide. Sur abonnement annuel.
Aînés 55 ans et + (Rabais 15%)	S'applique aux personnes de 55 ans et plus. Sur abonnement annuel.

Services complémentaires

Entraînement personnalisé	L'entraînement personnalisé vous permet d'atteindre vos objectifs plus rapidement et de façon sécuritaire. On vous offre un programme d'entraînement détaillé selon vos objectifs, vos limitations et votre condition physique.	
Tarif par séance	1 séance	30\$ plus taxes
	3 séances	75\$ plus taxes
	5 séances	100\$ plus taxes

Tests et évaluations

Pourcentage de gras	13\$ + txs	Vous permet de connaître votre poids santé et d'obtenir un objectif en contrôle de poids
Pourcentage de gras + test cardio	30\$ + txs	Test recommandé pour les personnes sédentaires ou ayant des problèmes de santé et qui veulent se remettre en forme. Le test permet d'établir un programme d'entraînement basé sur votre condition physique actuelle.
Évaluation complète	50\$ + txs	Une série de tests qui visent à connaître votre condition cardio-respiratoire, musculaire et le pourcentage de masse adipeuse.

Entraîneurs

	Leina Flores Entraîneur
	Rudy Leger Entraîneur
	Connie Kormas Entraîneur
	Marie Valderrama Entraîneur

Jour	Activité	Entraîneur
Vendredi	Tabata Boot Camp 19h00 - 19h50 Connie Salle Aérobic	Samedi Fat Burn 10h00-10h50 Rudy Sablon Fit
Jeudi	Boot Camp Warrior 10h00-10h50 Connie Salle Aérobic	Étirements classiques 19h00-19h50 Marie Sablon Fit
Mercredi	Basic Strength 10h00-10h50 Leina Salle Aérobic	Étirement Classique 19h00-19h50 Marie Sablon Fit
Mardi		
Lundi	Mobilité-Flexibilité 9h00 - 9h50 Leina Sablon Fit	Fat Burn 19h00-19h50 Rudy Sablon Fit

● Accès gratuit aux bains libres : Calendrier disponible au service à la clientèle. Demandez-en une copie !

● Programme de base offert gratuitement par nos entraîneurs.