



# SABLON FIT

**ENSEMBLE POUR UNE  
COMMUNAUTÉ BIEN EN VIE !**

**ABONNEMENTS CDS :**

**Carte de membre annuelle obligatoire 19.50\$ + tps  
(Non remboursable)**

<b>Passe journalière</b>	<b>10\$ plus taxes</b>
<b>1 mois <sup>1</sup></b>	<b>45\$ plus taxes</b>
<b>3 mois <sup>1,2</sup></b>	<b>40\$/mois (120\$ plus taxes)</b>
<b>12 mois <sup>1,2,3</sup></b>	<b>25\$/mois (300\$ plus taxes)</b>

**\* Aucun frais caché**

- 1. Programme de base offert gratuitement par nos entraîneurs.**
- 2. Accès gratuit aux bains libre : Calendrier disponible à l'accueil.**
- 3. Accès aux cours de groupe gratuitement**

**HEURES  
D'OUVERTURE**  
Semaine 7h à 22h  
Fin de semaine 8h à 20h

**ACCESSIBLE POUR  
LES PERSONNES À  
MOBILITÉ RÉDUITE**  
(Appareils  
cardiovasculaires et  
musculaires adaptés)

**FORFAITS**  
Familial (-20%)  
Couple (-15%)  
Étudiant (-25%)  
55 ans et + (-15%)

Centre du Sablon

**755 Chemin du Sablon,  
Laval (Québec),  
H7W 4H5  
centredusablon.com**

**Tél. (450) 688-8961**

# ENTRAINEURS SABLON FIT

**L'entraînement personnalisé vous permet d'atteindre vos objectifs de façon sécuritaire. L'entraîneur vous offre un programme d'entraînement détaillé selon vos objectifs, vos limitations et votre condition physique.**

## **Tarif des séances d'entraînement privé**

**1 séance**

**40\$ plus taxes**

**5 séances**

**175\$ plus taxes**

## **Tarif des séances d'entraînement semi-privé**

**1 séance**

**30\$/client plus taxes**

**5 séances**

**125\$/client plus taxes**

**\* En tout temps, les membres en semi-privé doivent s'entraîner ensemble sinon la séance sera reportée.  
(Voir la politique d'annulation)**

## **Sablon-Fit**

### **Horaire des cours de groupes (10 septembre au 16 décembre 2018)**

<b>Cours</b>	<b>Jour</b>	<b>Lieu</b>	<b>Début</b>	<b>Fin</b>	<b>Durée de la session (semaine)</b>
Cardio TRX	Lundi	Sablon-Fit	10h00	11h00	14
Étirement classique	Lundi	Sablon-Fit	11h00	12h00	14
Entraînement en circuit	Lundi	Sablon-Fit	19h00	20h00	14
Kickboxing	Mardi	Sablon-Fit	10h00	11h00	14
Cardio TRX	Mardi	Sablon-Fit	19h00	20h00	14
Mobilité	Mercredi	Salle d'aérobie	10h00	11h00	14
Fat Burn	Mercredi	Sablon-Fit	19h00	20h00	14
Entraînement en circuit	Jeudi	Sablon-Fit	10h00	11h00	14
Boxe	Jeudi	Salle de combat	19h00	20h00	14
Strength Basix	Vendredi	Salle d'aérobie	10h00	11h00	14
Tabata Bootcamp	Vendredi	Salle d'aérobie	19h00	20h00	14
Fat Burn	Samedi	Sablon-Fit	10h00	11h00	14