



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 Sablon Fit

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

	Samedi	Vendredi	Jeudi	Mercredi	Mardi	Lundi
Fat Burn 10h00-11h00 Rudy Gymnase	Tonus en douceur 9h00-10h00 Leina Salle Aérobie	Tabata Boot Camp 19h00-20h00 Connie Salle Aérobie	Étirements classiques 19h00-20h00 Marie Gymnase	Circuit Training 19h00-20h00 Connie Gymnase	Éirement Classique 19h00-20h00 Marie Gymnase	Mobilité 9h00-10h00 Leina Salle Aérobie
					Fat Burn 19h00-20h00 Rudy Gymnase	

● Accès gratuit aux bains libre : calendrier disponible au service à la clientèle. Demandez une copie !

● Programme de base offert gratuitement par nos entraîneurs.



Sablon Fit



Wheelchair accessible

Together for a healthy community



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

Opening Hours		
Weekdays	7:00 am to 10:00 pm	
Weekend	8:00 am to 8:00 pm	
Membership <small>(basic program included)</small>		
Annual membership card of \$19.50 is mandatory (Non refundable)		
1 day access	\$10 + tax	
1 month	\$35 + tax	
3 months	\$33 + tax	\$99 + tax
12 months	\$19 + tax	\$228 + tax

Sablon Fit packages	
Family package (20% discount)	3 or more individuals living at the same address. The subscription is for 12 months.
Couple's package (15% discount)	2 persons living at the same address. The subscription is for 12 months.
Student's package (25% discount)	For students with a valid student card. The subscription is for 12 months.
Seniors package (15% discount)	For seniors over 55 years old. The subscription is for 12 months.

Additional Services		
Person Training	Personal training helps you reach your goals faster and safer. We offer you a training program tailored to your objectives based on your physical condition.	
Pricing	1 session	\$30 + tax
	3 sessions	\$75 + tax
	5 sessions	\$100 + tax

Tests & evaluations		
BMI test	\$13 + tax	Let 's you know your healthy weight and helps you set a realistic goal for weight control.
BMI Test + Cardio test	\$30 + tax	This test is recommended for clients who are less active or who suffer from health issues and/or limitations. The test helps to establish a safe training program based on your actual health condition.
Complete evaluation	\$50 + tax	A series of tests that help your trainer determine your cardio and strength status. The BMI test is included.

Trainers of Sablon Fit	
	Leina Flores Trainer
	Rudy Leger Trainer
	Connie Kormas Trainer
	Marie Valderrama Trainer

Day	Time	Trainer	Room
Saturday	Fat burn	Rudy	Gymnasium
	10:00 - 11:00 AM		
Friday	Strength Basix	Leina	Aerobic room
	9:00 - 10:00 AM		
Thursday	Classic Stretch	Marie	Gymnasium
	7:00 - 8:00 PM		
Wednesday	Circuit Training	Connie	Gymnasium
	7:00 - 8:00 PM		
Tuesday	Classic Stretch	Marie	Gymnasium
	7:00 - 8:00 PM		
Monday	Mobility	Leina	Aerobic room
	9:00 - 10:00 AM		
	Fat Burn	Rudy	Gymnasium
	7:00 - 8:00 PM		

Free access to open swim: schedule available to pick up at the reception

Free basic program by our trainers adapted to your needs