

Formulaire d'inscriptions Studio PureÉnergie Hiver 2020

Les inscriptions officielles se déroulent jusqu'au 30 JANVIER 2020

Session du 10 FÉVRIER 2020 – 5 AVRIL 2020 (8 SEMAINES)

NOM :	PRÉNOM :
NUM. TÉL. :	NUM. CELL. :
COURRIEL :	

Pour compléter votre inscription :

1. Faire vos choix dans les cases ci -bas (faire un x dans la case correspondant au cours de votre choix)
Pour les ILLIMITÉS choisir vos 2 cases principales auxquels vous prévoyez participer chaque semaine.
2. Joindre votre paiement à ce formulaire et me le remettre avant le **30 Janvier 2020.**
3. **Places limitées à 20** pour le ZUMBA faites vite et payé votre place pour vous assurer une place.
4. Mode de paiement accepté :
 - A. **Argent : Montant total** remis avec votre formulaire en main propre au studio.
 - B. **Chèque : Post daté au 30 JANVIER 2020 au nom de Anne-Marie Couillard.**
 - C. **Virement INTERAC : FAIT le 30 JANVIER 2020 ou au moment de l'inscription si possible : annemari couillard@hotmail.com**

ZUMBA-YOGA-TABATA HIVER 2020: (8 semaines de cours)

Vous donne accès aux cours de votre choix SELON VOTRE HORAIRE!

1 COURS semaine: **8 cours** + 1 COURS GRATUIT! (13.50\$ le cours) = **126\$** tx incluses

2 COURS semaine: **16 cours** + 2 COURS GRATUIT! (10.50\$ le cours) = **196 \$** tx incluses

ZUMBA-YOGA - TABATA ILLIMITÉ Tout la session! = **234.00\$** taxes incluses accès à tous les cours

N.B. Toutes les cartes de session vous permettent de vous déplacer ou d'assister au cours qui vous convient, le jour qui vous convient selon votre horaire.

- VIREMENT INTERAC envoyé le 31 JANVIER 2020 au : annemari couillard@hotmail.com

RÉPONSE À LA QUESTION SECRÈTE : _____

- **Chèque : Post daté au 30 JANVIER 2020 au nom de Anne-Marie Couillard.**

- ARGENT _____

SIGNATURE DU PARTICIPANT _____ DATE _____

HORAIRE HIVER 2020

<p>LUNDI 18h30-19h30 ZUMBA® FITNESS Max. 20 participants</p> <p><i>Avec Anne-Marie Couillard</i></p>		<p>LUNDI 19h45 -20h45 ZUMBA® FITNESS Max. 20 participants</p> <p><i>Avec Anne-Marie Couillard</i></p>	
		<p>MARDI 19h00-20h00 YOGA PUR Max. 16 participants</p> <p><i>Avec Anne-Caroline</i></p>	
<p>MERCREDI 18h30-19h30 ZUMBA® FITNESS Max. 20 participants</p> <p><i>Avec Anne-Marie Couillard</i></p>		<p>MERCREDI 19h45-20h45 J'ouvre cette case si la première déborde ÉCRIVEZ SI DISPO ZUMBA® FITNESS Max. 20 participants</p> <p><i>Avec Anne-Marie Couillard</i></p>	
		<p>JEUDI 19h00-20h00 ZUMBA® FITNESS Max. 20 participants</p> <p><i>Avec Anne-Marie Couillard</i></p>	
<p>DIMANCHE 9h30-10h30 ZUMBA® FITNESS Max. 20 participants</p> <p><i>Avec Anne-Marie Couillard</i></p>		<p>DIMANCHE 10h45-11h45 TABATA</p> <p>La méthode Tabata est une technique d'entraînement de type HIIT (Hight Intensity Interval Training) qui consiste à répéter 8 fois 20 secondes d'effort maximal suivi de 10 secondes de repos.</p> <p><i>Avec MARIE-ÈVE</i></p>	

IMPORTANT : SVP RÉPONDRE AU SONDAGE

*** LA SESSION DU **PRINTEMPS** SERA DU **27 avril au 28 JUIN** (12 SEM)*** meme horaire

COCHER SI VOUS SERAI PRÉSENT : OUI _____ NON _____

*** LA SESSION DU **ÉTÉ** SERA DU **29 JUIN – 6 SEPT** (8 SEM)*** ajout du vendredi am

COCHER SI VOUS SERAI PRÉSENT : OUI _____ NON _____