

## Tarifs

- Une session comprend **14 semaines** de cours;
- 60 minutes par cours;
- Choix de 1, 2 ou 3 cours par semaine :

⇒ 1 cours par semaine : 102 \$

⇒ 2 cours par semaine : 168 \$

⇒ 3 cours par semaine : 218 \$

Taxes incluses dans les prix.

## Horaire

Lundi 19 h 30 à 20 h 30

Mardi 17 h 00 à 18 h 00  
18 h 15 à 19 h 15

Jeudi 18 h 00 à 19 h 00  
19 h 30 à 20 h 30

Des cours spéciaux de 2 heures seront offerts le samedi de façon aléatoire. Vous recevrez l'information au moment voulu.

*Mise à jour le 25 septembre 2018*

## Informations

Pour en connaître davantage sur cette activité, veuillez contacter M. Félix Leblond, coordonnateur des loisirs.

Par téléphone

819 737-2296, poste 521

Par courriel

fleblond@ville.senneterre.qc.ca



info@ville.senneterre.qc.ca

www.ville.senneterre.qc.ca

# Cours de spinning



Offert par le  
Service des loisirs  
de la  
Ville de Senneterre

# Entraînement de groupe

## Qu'est-ce que le spinning?

Le spinning permet d'améliorer vos capacités cardiovasculaires et musculaires tout en pédalant et en vous amusant! Cet entraînement est dirigé par des instructeurs énergiques et qualifiés et se fait sur des musiques entraînantes. Le spinning convient à tous, car c'est vous qui décidez du degré de résistance de votre vélo et de l'intensité. Vous êtes donc libres de diminuer ou d'augmenter la tension à n'importe quel moment durant l'entraînement. Le niveau de difficulté peut donc être augmenté au cours de la session!



## Nos entraîneurs

## sont qualifiés

### Pour vous inscrire :

À compter du 10 décembre dès midi, vous pouvez vous inscrire sur le site Internet de la Ville de Senneterre au :  
- [www.ville.senneterre.qc.ca](http://www.ville.senneterre.qc.ca)

- Loisirs et sports

- Inscription en ligne

Les cours se donneront à l'école secondaire La Concorde situé au 40, Route 386.

**Groupe de 10 personnes par cours**

## Session

**Les cours débuteront le 7 janvier 2019 pour une période de 14 semaines.**



## Équipements requis

- Vêtements de sport
- Espadrilles
- Serviette
- Bouteille d'eau