

# COURS DE SPÉCIALITÉ

## BOXE-FIT

### SPECIALTY CLASSES

#### BOXE-FIT



#### LA SESSION D'AUTOMNE DÉBUTE LE LUNDI 13 NOVEMBRE

- Six semaines, jusqu'au 21 décembre 2023
- La première semaine en porte ouverte : 1 essai gratuit pour les membres

Dans notre tout nouveau studio l'Arène, on retrouve des sacs suspendus, des appareils de cardio, des poids et autres équipements spécifiques avec lesquels nous avons créé des cours uniques combinant les éducatifs et exercices spécifiques à la boxe avec des exercices de renforcement musculaire pour créer des entraînements intenses, complets et hautement efficaces.

Ces cours sont pour les personnes de tous les niveaux et se donnent en petits groupes pour une expérience de coaching plus personnalisée et des résultats d'entraînements plus rapides. On en ressort avec le sentiment d'être passé au travers d'un combat de 12 rondes.

#### HORAIRE DE LA SEMAINE :

- |            |             |                    |
|------------|-------------|--------------------|
| • Lundi    | 12h10-12h55 | Harry Jean-Charles |
| • Mercredi | 17h30-18h15 | Harry Jean-Charles |
| • Jeudi    | 17h30-18h15 | Luigi Calderon     |

#### COÛTS, PLUS TAXES :

- |              |  |
|--------------|--|
| Membre :     | 5 cours pour 62.50 \$ (12.50 \$/cours) |
|              | 10 cours pour 100 \$ (10 \$/cours)     |
|              | Semaine 1 gratuite portes ouverte      |
| Non-Membre : | 6 cours pour 150 (25 \$/cours)         |
|              | 10 cours pour 200 \$ (20 \$/cours)     |

#### VEUILLEZ NOTER SVP :

- Les cours doivent être utilisés durant la session.
- Les cours non utilisés ne sont pas remboursables ni transférables,
- 10 places seulement/cours

#### INFORMATION :

nlambert@clubsportifmaa.com

#### INSCRIPTION :

Directement dans l'app MAA

#### FALL SESSION STARTING MONDAY, NOVEMBER 13

- Six weeks until December 21, 2023
- First week is open house with 1 free trial for members

Our brand-new Arène Studio, includes punching bags, cardio machines, weights and other specific equipment for creating unique classes that combines boxing-specific education and exercises that focus on muscle-strengthening exercises to create intense, complete and highly effective workouts.

These classes are for people of all levels and are held in small groups for a more personalized coaching experience and faster training results. You'll come away feeling like you've been through a 12-round fight!

#### CLASS SCHEDULE:

- |             |             |                    |
|-------------|-------------|--------------------|
| • Monday    | 12h10-12h55 | Harry Jean-Charles |
| • Wednesday | 17h30-18h15 | Harry Jean-Charles |
| • Thursday  | 17h30-18h15 | Luigi Calderon     |

#### COST, PLUS TAXES:

- |             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
| Member :    | 5 classes for \$62.50 (\$12.50/class) |
|             | 10 classes for \$100 (\$10/class)     |
|             | Week 1 is free during open house      |
| Non-Member: | 6 classes for \$150 (\$25/class)      |
|             | 10 classes for \$200 (\$20/cours)     |

#### PLEASE NOTE:

- Classes must be used during the session.
- Unused classes are non-refundable and non-transferable.
- Only 10 places available per class

#### INFORMATION:

nlambert@clubsportifmaa.com

#### REGISTRATION:

Directly via the MAA app

