

# COURS DE SPÉCIALITÉ

## SPECIALTY CLASSES

### BOXE-FIT



#### LA SESSION D'HIVER 2024 DÉBUTE LE LUNDI 8 JANVIER

- Vous avez 12 semaines pour utiliser vos cours achetés, (jusqu'au 29 mars 2024)
- Un premier essai gratuit sur demande

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 75 \$ (15 \$/cours)  
10 cours pour 120 \$ (12 \$/cours)

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

#### WINTER 2024 SESSION STARTING MONDAY, JANUARY 8

- You have 12 weeks to use up your paid classes, (until March 29, 2024)
- One free trial upon request

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 \$75 (\$15/class)  
10 classes for \$120 (\$12/class)

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

