

COURS DE SPÉCIALITÉ | SPECIALTY CLASSES

POWERWATTS



CLUB SPORTIF



HORAIRE DE LA SESSION D'HIVER 2024

SCHEDULE FOR WINTER 2024 SESSION

Début lundi 8 janvier jusqu'au vendredi 10 mai (18 semaines)
From Monday, January 8 to Friday, May 10 (18 weeks)

Mar Tues	12h00-13h00 17h30-18h30	Manon Serge
Mer Wed	12h00-13h00	Francis
Jeu Thurs	07h00-08h00 12h00-13h00 17h30-18h30	Serge Manon Serge

COÛT : 18 SEMAINES (TAXES EN SUS)

COST: 18 WEEKS (PLUS TAXES)

1 x sem/wk	M 540 \$ (30 \$/cours)	NM 720 \$ (40 \$/cours)
2 x sem/wk	M 900 \$ (25 \$/cours)	NM 1260 \$ (35 \$/cours)
Drop-in	M 35 \$	NM 50 \$

Tous les nouveaux participants doivent suivre un cours d'initiation obligatoire si ils n'ont jamais participé au programme. Si vous vous inscrivez au programme, les frais seront appliqués au paiement de la session.

All new participants must take a mandatory introductory course if they have never participated in the program. The fees will be applied towards the payment of the session if participants sign up.

Coût | Cost : M 65.00 \$ NM 65.00 \$

DESCRIPTION

PowerWatts offre une expérience cycliste unique qui permet à un groupe de personnes de s'entraîner ensemble en studio, et ce, à leur propre intensité. Nos entraîneurs évaluent la puissance, le positionnement et la technique de chaque participant. À partir de ces données, ils établissent les intensités cibles que chacun doit maintenir dans le cadre d'un entraînement de groupe.

PowerWatts offers a unique cycling experience that allows a group of people to train together in a studio setting at their specific individual intensity. Our instructors evaluate each participant's strength, positioning and techniques. From these stats, the coaches establish the targets of intensity for each rider, which they must maintain within the group dynamics.

VEUILLEZ NOTER | PLEASE NOTE

- Vous devez payer votre inscription avant le début de la session.
Payment must be made before the start of the session.
- Un minimum de 2 participants par cours est requis pour qu'il soit maintenu à l'horaire. | A minimum of 2 participants in a class is required for it to take place.
- Les inscriptions à la session ne sont pas remboursables ni transférables à une autre session ou à un autre studio de PowerWatts. | Registration for a session is non-refundable nor transferable to other sessions or PowerWatts studios.
- Les souliers munis du système Speedplay sont obligatoires.
Road cycling shoes with X model Speedplay cleats are required.

INFORMATION | INSCRIPTION

Nathalie Lambert | nlambert@clubsportifmaa.com

MAA CLUB SPORTIF

2070, rue Peel | Montréal, QC H3A 1W6 | (514) 845-2233, ext. 0 | www.clubsportifmaa.com