



La Flexibilité dont votre corps a besoin • L'efficacité à chacun de vos pas

Session Hiver 2019
21 janvier au 25 mars (10 sem)

Lieu: Centre des Loisirs (à côté de l'Hôtel de Ville)

Horaire: Lundi 15h45: FlexyDos, Lundi 17h: FlexyTonus, Mercredi 17h15: FlexyAbdos
Coût: 1 fois/sem: \$80, 2 fois/sem: \$150

Atelier Abdos 101 dimanche le 27 janvier au Studio FlexyForme, 6457 boulevard des Chenaux, Trois-Rivières
Coût incluant note de cours: 50\$ (55\$ si vous suivez seulement l'atelier)

Martine LeBlanc M.Sc. Sciences de l'activité physique
Approche Posturo-respiratoire de Gasquet (Méthode Abdominaux arrêtez le massacre!)
Exercices correctifs SpineCor, Spécialiste Corps/Esprit (Mind Body Fitness) Can-Fit-Pro
Auteure du livre Corps compris, corps épanoui. et du DVD Travail Postural et Étirements.

Vérifiez s'il reste de la place par courriel au martine@flexyforme.ca ou au 819-944-2260 avant de vous présenter à un cours ou l'atelier.

Détachez et retourner avec votre argent ou
Poster votre chèque libellé au nom de Martine LeBlanc à:
Flexy Forme 3280 boul. Thibeau, Trois-Rivières, G8T 1G5

Nom: _____

Adresse: _____

No. Tél.: _____

Courriel: _____

Horaire choisi: _____ lundi 15h45 FlexyDos

_____ lundi 17h FlexyTonus

_____ mercredi 17h15 Abdos

_____ Atelier Abdos 101

Coût _____ + _____ = _____ \$ ou ch
Cours Atelier

Pour les nouvelles inscriptions, référé par:

ami(e), Journal municipal, livre, Site web, FaceBook...)

: Remplir et faire signer si vous désirez
un REÇU POUR HIVER 2019

: 21 janvier au 25 mars

: Nom: _____

: Horaire: _____

: Atelier: _____

: Total: _____

: Lieu: Centre des Loisirs Mont-Carmel
(Studio Flexy Forme pour l'atelier)

: Signé: _____
Martine LeBlanc, propriétaire



NEQ: 2265064123