



PRINTEMPS 2025-CENTRE REST'ACTIF

14, route du Président-Kennedy, Lévis, G6V 6C2

Début : Le 22 avril 2025 Durée : **6 semaines**

*** Les cours du lundi débutent le 28 avril en raison du congé de Pâques**

► Les cours de yoga débutent le 5 mai

★ Les cours de Pilates ont une durée de 5 semaines (24 avril au 22 mai)

HORAIRE Salle 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	8h30 – 9h30 Stretching & tonus	8h30 – 9h30 Stretching & Tonus	8h30 – 9h30 Cond. Physique	
9h15 – 10h15 Stretching & tonus	9h45 – 10h45 Stretching & tonus	9h45 – 10h45 Cond. Physique	9h45 – 10h45 Stretching & tonus	9h15 – 10h15 Stretching & Tonus
10h30 – 11h30 Cond. Physique	11h00 – 12h00 Cond. Physique	11h00 – 12h00 Stretching & Tonus		10h30 – 11h30 Cond. Physique
13h00 – 14h00 Cond. Physique	13h00 – 14h00 Combo Step	13h15 – 14h15 Entraînement Taoïste	13h00 – 14h00 Gym Douce (aucun exercice au sol)	13h00 – 14h00 Danse en ligne Révision Débutant 1 & 2
		14h15 – 15h15 Stretching douceur (aucun exercice au sol)		
17h00-18h00 Mise en forme		17h15-18h15 Cond. Physique		
	18h45-20h00 ► Yoga pour tous			

HORAIRE Salle 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			★ 9h15 – 10h15 Pilates pour tous	
10h45-12h00 ► Yoga pour tous			★ 10h30-11h30 Pilates pour tous	
13h00-14h15 ► Yoga avec chaise	13h15 – 14h15 Stretching & Tonus			

Entraînement Plein Air Différents parc Lévis	Jeudi 13h00 à 14h00
---	---------------------

TARIF

(Incluant les taxes)

Cours réguliers : Conditionnement physique, Stretching et tonus, stretching douceur, Gym douce, Zumba® Gold, Danse en ligne, Combo Step, Entraînement plein-air, Pilates(5 semaines)	1 fois /semaine	85,00 \$
	2 fois /semaine	160,00 \$
	3 fois /semaine	235,00 \$
Cours Spécialisés (1hre) Entraînement taoïste	1 fois /semaine	105,00 \$
Yoga (durée 1 heure 15 min) Yoga pour tous, yoga avec chaise	1 fois /semaine	130,00\$
	2 fois /semaine	245,00\$

Politique de remboursement 2025

- Dans le cas d'une annulation par REST'ACTIF, les personnes inscrites seront remboursées en totalité.
- Avant le début des cours, toute annulation par le client sera remboursée en totalité.
- Après le début des cours, **aucun remboursement ne sera accordé à l'exception d'une raison liée à votre état de santé et ce, à compter de la date où vous nous informez de votre arrêt et sur présentation d'un billet médical. Le remboursement sera effectué sur la partie des cours restants, moins des frais de 10% de ce montant.**
- **Les frais d'administration ne sont pas remboursables.**
- Aucun crédit ne sera reporté à une session ultérieure.
- Aucun tarif spécial ne sera accordé pour des raisons de voyage.
- Aucun changement de choix de cours ne sera accepté.
- Chèques sans provision : des frais de 25\$ seront exigés.

Rest'Actif 418 834-7312