Automne 2025-CENTRE REST'ACTIF

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

Début : Semaine du 8 septembre 2025 Durée : Session de 13 semaines

La couleur bleu ciel identifie les cours sans exercice au sol

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	**9h00 – 10h00** Stretching & Tonus
10h30 – 11h30 Cond. Physique				**10h15 –11h15** Cond. Physique
	11h00 – 12h00 Cond. Physique	**11h00 – 12h00** Stretching & Tonus	**11h10 – 12h10** Zumba Gold	
13h00 – 14h00 Cond. Physique	**13h00 – 14h00** Combo Step	**13h15 – 14h15** Entrainement Taoïste	**13h00 – 14h00** **Gym Douce**	**12h30-13h30** Danse en ligne Intermédiaire 1
16h00-17h00 Combo Step nouveau !		**14h15 – 15h15** **Stretching douceur**		**13h45-14h45** Danse en ligne Débutant 1
17h15-18h15 Stretching & tonus	**17h15-18h15** Zumba pour tous nouveau !	**17h15-18h15** Cond. Physique	**17h15-18h15** Zumba pour tous nouveau !	
	18h45-20h00 Yoga pour tous			

HORAIRE Salle 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			8h45 – 9h45 Pilates pour tous	11h00-12h15 Yoga-méditation nouveau !
10h45-12h00 Yoga pour tous			**10h00-11h00** Pilates pour tous	
13h00-14h15 **Yoga avec chaise**		**13h15-14h15** Cond. Physique	**13h00 – 14h00** Combo Intervalles nouveau !	

HORAIRE Plein air/Lévis

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	13h30 à 14h30 Entraînement plein air Terrasse de Lévis 8 semaines		**13h00 à 14h00** Entrainement Plein-Air Différents parcs à Lévis 13 semaines	

TARIF (taxes incluses)

Cours réguliers : Conditionnement physique, Stretching et tonus, stretching douceur, Gym douce, Zumba® Gold, Zumba® pour tous, Danse en ligne, Combo Step, Combo Intervalles, **Entraînement Plein-Air différents parcs**	1 fois /semaine	185,00 $
	2 fois /semaine	340,00 $
	3 fois /semaine	500,00 $
	4 fois /semaine	650,00 $
Cours Spécialisés (1hre) Pilates, Entraînement taoïste	1 fois /semaine	230,00 $
	2 fois /semaine	425,00 $
Entrainement Plein-Air Terrasse de Lévis (8 semaines)	1 fois /semaine	100,00 $
Yoga (durée 1 heure 15 min) Yoga pour tous, yoga avec chaise, yoga méditation	1 fois /semaine	280,00$
	2 fois /semaine	515,00$

Promotion pour les inscriptions en couple

Obtenez un rabais de 5% chacun lors de votre inscription en couple. *Ce rabais est valable pour la session d'automne et d'hiver seulement. **Veuillez communiquer avec nous avant votre inscription pour vous prévaloir de la promotion.**

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