



# Printemps 2026-CENTRE REST'ACTIF

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

Début : Semaine du 20 avril 2026 Durée : **6 semaines**

**\*\*La couleur bleu ciel identifie les cours sans exercice au sol\*\***

**SUJET À CHANGEMENT**

## 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				10h30 – 11h30 Cond. Physique
	11h00 – 12h00 Cond. Physique	11h00 – 12h00 Stretching & Tonus	11h10 – 12h10 Zumba Gold	
13h00 – 14h00 Cond. Physique	13h00 – 14h00 Combo Step	13h30 – 14h30 Méditation en mouvements	13h00 – 14h00 Gym Douce	
		14h30 – 15h30 Stretching douceur		13h00-14h00 Danse en ligne Débutant 2
16h45-17h45 Stretching & tonus	17h15-18h15 Zumba pour tous	17h15-18h15 Cond. Physique		
	18h45-20h00 Yoga pour tous			

## HORAIRE Salle 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			8h45 – 9h45 Pilates pour tous	
10h45-12h00 Yoga pour tous			10h00-11h00 Pilates pour tous	
13h00-14h15 Yoga avec chaise				

## HORAIRE Plein air/Lévis

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			13h00 à 14h00 Entrainement Plein-Air dans Différents parcs de Lévis	

## TARIF (taxes incluses)

Cours réguliers :	1 fois /semaine	87,50 \$
Conditionnement physique, Stretching et tonus, stretching douceur, Gym douce, Zumba® Gold, Zumba® pour tous, Danse en ligne, Combo Step, Co	2 fois /semaine	165,00 \$
	3 fois /semaine	245,00 \$
Cours Spécialisés ( 1hre) Pilates, Méditation en mouvements	1 fois /semaine	110,00 \$
Yoga (durée 1 heure 15 min) Yoga pour tous, yoga avec chaise	1 fois /semaine	130,00\$

## Politique de remboursement 2026

- 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.
- Chèques sans provision : des frais de 25\$ seront exigés.

**Rest'Actif 418 834-7312**