

## Tarifs

- Une session comprend **10 semaines** de cours;
- 60 minutes par cours;
- Choix de 1, 2 ou 3 cours par semaine :
  - ⇒ 1 cours par semaine : 76 \$
  - ⇒ 2 cours par semaine : 125 \$
  - ⇒ 3 cours par semaine : 160 \$Taxes incluses dans les prix.



## Horaire

### **Lundi**

**19 h 30 à 20 h 30** *Gilles*

### **Mardi**

**17 h 00 à 18 h 00** *Hélène*

**18 h 30 à 19 h 30** *Dominic*

### **Jeudi**

**17 h 00 à 18 h 00** *Hélène*

**18 h 15 à 19 h 15** *Dominic*

**19 h 30 à 20 h 30** *Gilles*

*Mise à jour le 14 septembre 2020*

## Informations

Pour en connaître davantage sur cette activité, veuillez contacter M. Félix Leblond, directeur des loisirs.

### Par téléphone

819 737-2296, poste 521

### Par courriel

[fleblond@ville.senneterre.qc.ca](mailto:fleblond@ville.senneterre.qc.ca)



[info@ville.senneterre.qc.ca](mailto:info@ville.senneterre.qc.ca)

[www.ville.senneterre.qc.ca](http://www.ville.senneterre.qc.ca)



Les cours débuteront le **21 septembre 2020** pour une période de 14 semaines.

Les inscriptions se feront dès 12 h, le 17 septembre sur le site Internet de la Ville de Senneterre

[www.ville.senneterre.qc.ca](http://www.ville.senneterre.qc.ca)

Loisirs et sports

Inscription en ligne

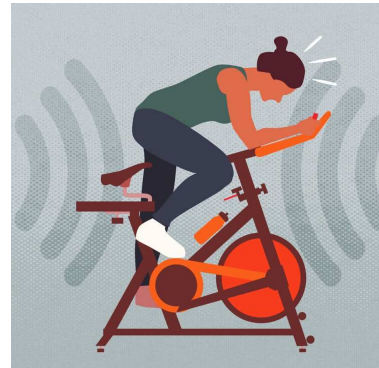


### Qu'est-ce que le spinning?

Le spinning permet d'améliorer vos capacités cardiovasculaires et musculaires tout en pédalant et en vous amusant! Cet entraînement est dirigé par des instructeurs énergiques et qualifiés et se fait sur des musiques entraînantes. Le spinning convient à tous, car c'est vous qui décidez du degré de résistance de votre vélo et de l'intensité. Vous êtes donc libres de diminuer ou d'augmenter la tension à n'importe quel moment durant l'entraînement. Le niveau de difficulté peut donc être augmenté au cours de la session!

### Les bienfaits du spinning:

1. Brûler des calories
2. Améliorer ma santé cardiaque
3. Réduire le stress
4. Tonifier mon fessier
5. Travailler mon dos, mes abdominaux et mes bras



Les cours se donnent au Centre socio-culturel situé au 121, 1<sup>re</sup> Rue Est (immeuble abritant aussi la bibliothèque). Un local situé au bas de l'édifice sera aménagé uniquement pour cette activité.

Groupe de 11 personnes par cours

Viens pédaler avec des entraîneurs dynamiques et apporte tes amis!



### Équipements requis



Vêtements de sport

Espadrilles



Serviette

Bouteille d'eau