

Tarifs

- Une session comprend **10 semaines** de cours;
 - 60 minutes par cours;
 - Choix de 1 ou 2 cours par semaine :
 - ⇒ 1 cours par semaine : 79 \$
 - ⇒ 2 cours par semaine : 129 \$
- Taxes incluses dans les prix.
(Tarif pour résident)



Horaires

Lundi

19 h 30 à 20 h 30 *Gilles*

Mardi

17 h 15 à 18 h 15 *Hélène*

19 h 00 à 20 h 00 *Dominic*

Jeudi

17 h 15 à 18 h 15 *Hélène*

19 h 30 à 20 h 30 *Gilles*

Samedi

9 h 15 à 10 h 15 *Dominic*

Mise à jour le 9 septembre 2022

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



info@ville.senneterre.qc.ca

www.ville.senneterre.qc.ca



Les cours débuteront le **26 septembre 2022** pour une période de 10 semaines.

Les inscriptions se feront dès 12 h, le **12 septembre 2022** sur le site Internet de la Ville de Senneterre

www.ville.senneterre.qc.ca

Loisirs et cultures
Inscription en ligne

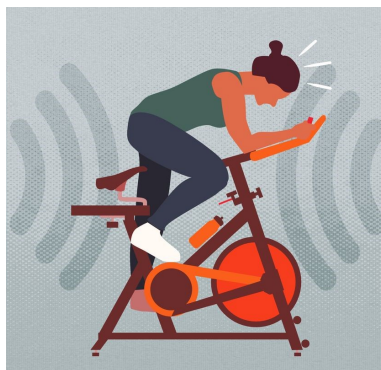


Qu'est-ce que le spinning?

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 à l'École secondaire La Concorde situé au 40, route 386.

Groupe de 12 personnes par cours

Viens pédaler avec des entraîneurs dynamiques et apporte tes amis!



Équipements requis

Vêtements de sport



Espadrilles

Serviette



Bouteille d'eau