

DES TARIFS ABORDABLES

DURÉE	ADULTE	COUPLE	FAMILLE	ÉTUDIANT AÎNÉS*
Inscription*	10 \$	20 \$	20 \$	10 \$
1 MOIS	35 \$	50 \$	60 \$	25 \$
3 MOIS	90 \$	120 \$	150 \$	60 \$
6 MOIS	150 \$	200 \$	250 \$	100 \$
9 MOIS	200 \$	290 \$	350 \$	135 \$
11-12 MOIS	220 \$	350 \$	400 \$	150 \$
10 SÉANCES	40 \$	60 \$	70 \$	25 \$
À L'UNITÉ	5 \$	8 \$	10 \$	3 \$

***Gratuit pour un élève du primaire, si un des parents est membre.**

AÎNÉS : 65 ANS ET PLUS

1 SEUL FRAIS D'ABONNEMENT À PAYER

INVITATION À LA SANTÉ

AUX GROUPES SOCIAUX

- ◆ ViActive
- ◆ Club de l'Âge d'Or (Fadoq)
- ◆ Club sportif
- ◆ Comité intermunicipal en loisirs
- ◆ Groupe d'écoliers
- ◆ Groupe corporatif
- ◆ Groupe familial et amical, etc.

Retrouvez et maintenez une bonne forme physique !

Une initiative de la

**FONDATION REFLET DES MONTS
SAINT-NAZAIRE**

Pour nous rejoindre : 418 642-1515

Le centre PLEINE FORME AU SUD DE BELLECHASSE vous offre une ambiance motivante et entraînante, ainsi qu'un suivi professionnel tout au long de votre entraînement.

Nos appareils d'entraînement, variés et simples d'utilisation, améliorent rapidement votre tonus musculaire et permettent une réduction progressive de votre masse grasseuse.

Prenez rendez-vous dès maintenant avec un conseiller courtois et qualifié.



Heures d'ouverture :

LUNDI 13h00 à 20h30
 MARDI 13h00 à 20h30
 MERCREDI 13h00 à 20h30
 JEUDI 13h00 à 20h30
 VENDREDI 13h00 à 20h30
 SAMEDI 8h00 à 12h00



PLEINE FORME AU SUD DE BELLECHASSE

● SAINT-NAZAIRE ●



418 642-1515

**CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
COMMUNAUTAIRE**

**AU COMPLEXE MUNICIPAL
ST-NAZAIRE 61 principale (derrière l'église)**





CENTRE PLEINE FORME

AU SUD DE BELLECHASSE

MISSION ET PARTENAIRES

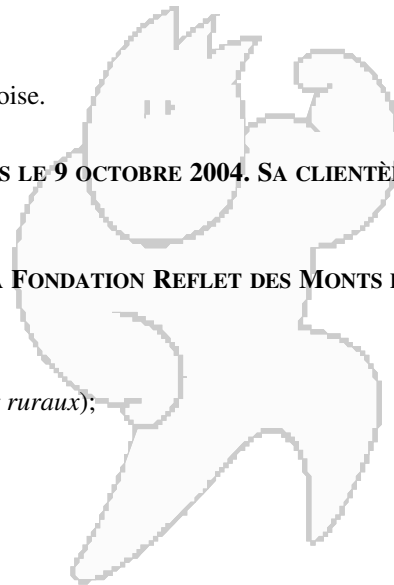
LE CENTRE PLEINE FORME AU SUD BELLECHASSE EST UN CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE COMMUNAUTAIRE QUI A POUR OBJECTIFS :

- d'améliorer le bien-être de ses membres;
- de favoriser la création de réseaux d'entraide dans la municipalité;
- de développer des liens d'appartenance à la communauté bellechassoise.

LE CENTRE PLEINE FORME AU SUD BELLECHASSE A OUVERT SES PORTES LE 9 OCTOBRE 2004. SA CLIENTÈLE PROVIENT PRINCIPALEMENT DES LOCALITÉS AU SUD DE BELLECHASSE.

LE CENTRE PLEINE FORME AU SUD BELLECHASSE, MIS SUR PIED PAR LA FONDATION REFLET DES MONTS DE SAINT-NAZAIRE, A REÇU L'APPUI FINANCIER DE :

- MRC de Bellechasse (programme *Pacte rural*)
- CLD de Bellechasse (programme *Appui à des initiatives des milieux ruraux*);
- Comité du Centenaire 2002 de Saint-Nazaire;
- URLS Chaudière-Appalaches;
- Comité des Loisirs de Saint-Nazaire;
- Commerces et organismes de la région;
- Citoyens et citoyennes d'ici et d'ailleurs.



LES SERVICES

© Évaluation de la condition physique au besoin et élaboration d'un programme d'entraînement selon vos objectifs;

© Équipement de qualité professionnelle : 12 appareils cardio-respiratoire, 14 appareils de musculation, poulies doubles, bancs, barres olympiques, poids et haltères, ballons suisse, cordes élastiques, sac et accessoires de boxe;

© Climatisation;

© Salles de bains, avec douches;

© Fontaine d'eau;

© Système de sons;

© Stationnement.

