

OFFRE FOLLEMENT ALLÉCHANTE!

**FOUS DE LA COURSE**

follement inspirant

Profiter de l'offre de préouverture, c'est fou!

Vous aimez bouger? Nous aussi.

Parce qu'on a le goût de vous voir profiter de la vie avec nous, on vous dévoile en grande primeur l'horaire de nos cours de groupe. Pour vous stimuler au maximum, on vous offre 51 heures de cours par semaine. (Et c'est sans compter les sorties de courses à pied prévues...)

Un rendez-vous follement motivant!

Pour vous énergiser : entraîneurs passionnés, écrans géants et musique enivrante. S'entraîner avec Fous de la course n'aura jamais été aussi... inspirant.

Information follement intéressante!

Vous êtes un coureur? Excellent.
Saviez-vous que l'entraînement croisé permet d'améliorer les performances. Oui, oui.

Les coureurs qui négligent la musculation du haut du corps perdent tous une opportunité de devenir plus rapides. Des bras, des épaules et un dos plus forts aident à atteindre une meilleure posture... pour mieux performer. Pour en savoir plus, on vous attend en boutique!

Inscrivez-vous
avant le 26 mars
et obtenez

20%
DE RABAIS

fousdelacourse.com



HORAIRE DES COURS



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	Wake-up Boot Camp 7h15-8h		100% spinning 7h-7h45	Wake-up Boot Camp 7h15-8h	100% spinning 7h-7h45	
100% spinning 8h30-9h30	100% Muscu TP 8h45-9h45	Fous de la Zumba 9h-10h	100% cardio 8h45-9h15	Fous de la Zumba 9h-10h	100% muscu TP 8h45-9h45	KO Boot Camp 9h-10h
100% muscu TP 9h30-10h30	100% cardio 9h45-10h15	100% muscu TH 10h-10h30	100% abdos 9h15-9h45	100% Muscu HP 10h-10h30	100% cardio 9h45-10h15	100% abdos 10h-10h30
Yoga athlétique 10h30-11h30	100% abdos 10h15-10h45	Yoga athlétique 10h30-11h30	Fous de la Zumba 9h45-10h45	Yoga athlétique 10h30-11h30	100% Abdos 10h15-10h45	Fous de la Zumba 10h30-11h30
Fous de la Zumba 11h30-12h30	Yoga athlétique 10h45-11h45		Accent- flexibilité 10h45-11h15		Yoga athlétique 10h45-11h45	Yoga athlétique 11h30-12h30
	Fous de la Zumba 12h-12h45	Spinning Midi Boost 12h-12h45	100% cardio/ 100% abdos 12h-12h55	Spinning Midi Boost 12h-12h45	Fous de la Zumba 12h-12h45	
		Cardio jeunesse éternelle 13h-14h		Cardio jeunesse éternelle 13h-14h		
	100% cardio 17h-17h30	100% abdos 17h-17h30	100% cardio 17h30-18h	100% abdos 17h-17h30		
	100% muscu TH 17h30-18h	KO Boot Camp 17h30-18h30	100% muscu HP 18h-18h30	KO Boot Camp 17h30-18h30		
	100% spinning 18h-19h	100% muscu TP 18h30-19h30	100% spinning 18h30-19h30	100% Muscu TP 18h30-19h30	100% spinning 18h-19h	
	Fous de la Zumba 19h-20h	Fous de la Zumba 19h30-20h30	Yoga athlétique 19h30-20h30	Fous de la Zumba 19h30-20h30	100% abdos 19h-19h30	
	100% abdos 20h-20h30	Yoga athlétique 20h30-21h30	KO Boot Camp 20h30-21h30		KO Boot Camp 19h30-20h30	
	KO Boot Camp 20h30-21h30					

C'EST FOU COMME ON AIME NOTRE OFFRE. ET VOUS?

100 % spinning

Pédaler comme des fous. Perdre des kilos et raffermir son fessier.
Des intéressés? Il va fait chaud... Offertes sur une musique énergisante,
les séances passent toujours très vite. Sensation de bien-être assurée.

Spinning Midi Boost!

Besoin d'énergiser votre heure de lunch? Venez pédaler, ça donne faim!
Offertes sur une musique énergisante, les séances passent toujours très vite.
Faites évacuer le stress quotidien!

Yoga athlétique

Soyez de plus en plus zen... fort, endurant et puissant.
Voici une façon zen d'améliorer l'endurance de vos jambes tout en renforçant la région
du tronc (dos et abdos). Faites du yoga avec nous!

100 % abdos

Avouez que vous rêvez d'en avoir des beaux! Avoir des abdos solides aide à améliorer
votre endurance quotidienne. On se donne rendez-vous 2-3 fois semaine?

100 % cardio

Souriez... ça va faire mal. Améliorer votre capacité cardiovasculaire n'aura jamais été aussi amusant.
Avec 100 % cardio, on se donne de tout cœur à fond. Court. Intense. Puissant.
Efficace. On vous attend!

100 % muscu TP

Muscler tout son corps, c'est gagner en endurance. Sollicitant tous les muscles de votre corps,
il permet de définir votre silhouette tout en améliorant votre endurance musculaire.
Prenez rendez-vous avec... vous

100 % muscu TH!

Muscler le haut de son corps en 30 minutes.

Avec la barre de musculation, c'est fou comme c'est efficace. Venez vous entraîner!

Wake up Boot Camp!

Pour les courageux qui aiment se lever tôt. Avec Wake up Boot Camp, la journée commence en force. Si vous aimez la sueur, vous serez comblés.

Êtes-vous prêts à vous entraîner en fou?

KO Boot Camp!

Vous aimez les séances ultra efficaces?

Pour faire suer à souhait, la séance offre une combinaison parfaite entre entraînement cardiovasculaire et musculaire. Langue à terre garantie.

Vite, réservez!

Cardio jeunesse éternelle

Réservé aux fous de la vie! Sans saut et sans choc, une séance de cardio jeunesse éternelle est un excellent rendez-vous à mettre à votre agenda pour entraîner votre cœur et vos muscles. Réservez votre place.

Fous de la Zumba

Vous aimez danser? Vous adorerez la Zumba. La Zumba c'est fait pour bouger et avoir le cœur léger. C'est aussi un excellent entraînement. Venez faire la fête avec nous!

Fous de la Zumba

Vous aimez danser? Vous adorerez la Zumba. La Zumba c'est fait pour bouger et avoir le cœur léger. C'est aussi un excellent entraînement. Venez faire la fête avec nous!

Clin d'œil aux coureurs

Le spinning est l'une des activités de transfert par excellence. Le yoga athlétique permet de renforcer votre corps et donc, vous aide à améliorer vos performances. De plus, la musculation aide à prévenir des blessures. Offrez-vous un entraînement complémentaire à la course, vous en serez comblé. C'est fou d'même...

GRILLE DE FORFAITS

FORFAITS	NOMBRE DE SÉANCES	COÛT
À LA CARTE	Une séance de 30 minutes	12 \$ taxes incluses
À LA CARTE	Une séance de plus de 30 minutes	18 \$ taxes incluses
VIVEZ L'EXPÉRIENCE!	8 séances (à utiliser sur une période de 6 mois)	135,75 \$ taxes incluses (revient à 16,97 \$ la séance)
J'EMBARQUE!	20 séances (période d'un an)	321 \$ taxes incluses (revient à 16,05 \$ la séance)
POUR LES FOUS!	Illimité (période d'un an)	599 \$ taxes incluses
SÉNIORS FOUS!*	Applicable sur forfaits de 20 séances et plus	10% de réduction

* 60 ans et plus

N'ATTENDEZ PAS!

Réservez votre place dès maintenant pour profiter de 20%* de rabais :

inscription@fousdelacourse.com

C'est fou comme nous sommes flexibles!

Si votre solde pour les cours de groupe dépasse 100 \$, vous pouvez payer en 2 versements ou plus. Informez-vous sur nos modalités de paiement et profitez-en!

Venez nous voir à la boutique!

1990, rue Léonard-De Vinci, local 101
Sainte-Julie (Québec) J3E 1Y8
450 685 FOUS fousdelacourse.com

* Le 20% de rabais n'est pas appliqué sur les tarifs ci-haut mentionnés

