



## Centre d'activités physiques

### SPINNING

#### Formulaire d'inscription

#### parents d'élèves et membres de la communauté

**Veillez prendre note qu'il y a seulement 10 places disponibles par classe sur la base du premier arrivé, premier servi.**

#### IDENTIFICATION

|                             |                  |                  |  |
|-----------------------------|------------------|------------------|--|
| Nom :                       |                  | Prénom :         |  |
| Adresse complète actuelle : |                  | Code postal :    |  |
| Téléphone (rés) :           | Téléphone (tr) : | Cell. :          |  |
| Jour désiré* :              |                  | Heure désirée* : |  |

**\*Précisez le jour et l'heure en vous référant à l'horaire de la page 2.**

**N'oubliez pas de remplir le « Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique » qui se trouve à la page 3 du document et de remettre à la réception du Collège (porte centrale) le document complet comprenant votre chèque fait à l'ordre du Collège de Montréal. Laissez-le à l'attention de Marie-Caroline Côté qui vous confirmera votre choix par courriel. Faites vite !**

## Pédalez sur un vélo stationnaire au son d'une musique entraînante

Depuis 1994, le programme SPINNING a aidé des millions de gens dans le monde à perdre du poids et à améliorer considérablement leur niveau de forme physique. De plus, cette activité contribue à augmenter le niveau d'énergie des participants. Laissez-vous guider par nos instructeurs certifiés, au son d'une musique entraînante. Choisissez une ou plusieurs séances par semaine afin d'atteindre vos objectifs de mise en forme, et ce, à votre propre rythme. Tous les cours s'adressent à une clientèle jeune ou moins jeune, aux novices comme aux experts ! Type de pédalier à clips de type « SPD ». Cuissard et ceinture « Polar » fortement recommandés.

Important

Début des cours : dans la semaine du 20 septembre 2010.

Stationnement à l'Ermitage, situé à l'arrière du Collège, ou sur la rue Sherbrooke.

| Horaire des cours de SPINNING            |   |   |       |          |
|--|---|---|-------|----------|
| Lundi                                    | Mardi   | Mercredi  | Jeudi | Vendredi |
|  | 6 h 50 à<br>7 h 45<br><br>(55 minutes)<br><br><b>Sébastien<br/>Gravel</b> | 6 h 50 à<br>7 h 45<br><br>(55 minutes)                                      |       |          |
| 16 h 30 à<br>17 h 25<br><br>(55 minutes) |   | 16 h 30 à<br>17 h 25<br><br>(55 minutes)<br><br><b>Sébastien<br/>Gravel</b> |       |          |

**Il n'y aura pas de cours les lundis 4 et 11 octobre.** La session du lundi se terminera donc le 20 décembre.

Les instructeurs peuvent changer sans préavis. Des classes pourront être ajoutées selon la demande. Classes privées disponibles pour les entreprises ! Informez-vous !

### Coûts d'inscription pour une session de 12 semaines

- SPINNING 1 X par semaine: 117 \$ (+taxes) =132,06\$
- SPINNING 2 X par semaine: 228 \$ (+taxes) =257,36\$
- SPINNING 3 X par semaine: 333 \$ (+taxes) =375,87\$
- SPINNING 4 X par semaine : 420 \$ (+taxes) = 474,08\$

Mode de paiement : par chèque (à l'ordre du Collège de Montréal).

Politique de remboursement : les frais d'inscription aux activités sont remboursés pour la période manquée seulement, avec preuve à l'appui, en cas de maladie ou de blessure. Si le Centre annule une activité, un remboursement total vous est accordé.

Politique du Centre : vous devez avoir en votre possession votre serviette personnelle en tout temps. Le Centre pourra vous vendre une serviette au coût de 5 \$ (taxes incluses).

Pour informations : Marie-Caroline Côté (514) 933-7397 poste 202

## Q-AAP - Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique

Si vous avez décidé de vous remettre en forme après une longue période de vie sédentaire, devriez-vous passer un examen médical? Pour le savoir, répondez à ces sept questions.

1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'à des activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?

OUI  NON

---

2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites une activité physique?

OUI  NON

---

3. Durant le dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?

OUI  NON

---

4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?

OUI  NON

---

5. Souffrez-vous de problèmes osseux ou articulaires qui pourraient être aggravés par une activité physique?

OUI  NON

---

6. Prenez-vous présentement des médicaments pour contrôler votre pression artérielle ou un problème cardiaque?

OUI  NON

---

7. Selon vous, existe-t-il une autre raison qui vous empêcherait de faire de l'exercice ou de pratiquer une activité physique?

OUI  NON