

## Ateliers, évènements et portes ouvertes – Automne 2010

### Spéciaux fin d'été (sur inscription avant le 21 août)

**Ateliers : 2 pour 1 (un membre actif peut inviter un ami ou partager le coût avec un ami non-membres)** *Inscrivez-vous absolument les deux la même journée et contactez-nous pour faire appliquer le rabais.*

## Portes Ouvertes Ateliers et Cours d'essai gratuits

Que ce soit de jour ou de soir profitez de cette semaine pour rencontrer nos professeurs dynamiques et essayer nos cours tous aussi fantastiques les uns que les autres. Obtenez un coupon de tirage supplémentaire pour chaque ami à qui vous faites connaître notre centre lors de cette semaine.

Mettez ces dates à votre agenda!

### Les protéines démystifiées - Gratuit

**Description :** Vous n'arrivez pas à perdre du poids malgré votre entraînement assidu ? Vous manquez d'énergie ? Vous avez toujours faim ? Venez apprendre gratuitement comment les protéines vous aideront à réaliser vos objectifs. Les protéines sont souvent associées à tort aux dangereux régimes protéinés ou aux scandales dans le monde du culturisme. Les protéines sont essentielles pour tout le monde et procurent de nombreux bienfaits. Vous apprendrez à les incorporer dans votre alimentation et repartirez avec des recettes simples.

**Quand :** Mardi le 7 septembre à 18 h30

**Tarifs :** **Gratuit**, Inscrivez-vous au: [www.cardiotonix.com](http://www.cardiotonix.com)

**Qui :** Ouvert à tous membres et non-membres. **Sur réservation seulement.**

**Lieu :** À notre studio 561 rue Leclerc à Repentigny.

**Instructeur :** Suzie Turcotte. N.D, certifiée en diététique sportive et Biosignature (nutrition optimale)

**15% de rabais sur les suppléments et produits naturels la journée de l'atelier.**

### Séance d'information sur la Biosignature -Gratuit

**Description :** Séance d'informations sur la Biosignature (nutrition et perte de poids optimale) en consultation privée ou pour les cours de groupe Biosignature.

**Quand :** Mardi le 7 septembre à 19 h30

**Tarifs :** **Gratuit**, Inscrivez-vous au: [www.cardiotonix.com](http://www.cardiotonix.com)

**Qui :** Ouvert à tous membres et non-membres. **Sur réservation seulement. Places limitées**

**Lieu :** À notre studio 561 rue Leclerc à Repentigny.

**Instructeur :** Suzie Turcotte. N.D, certifiée en diététique sportive et Biosignature (nutrition optimale)

**Invitez un ami à séance et recevez une évaluation du taux de gras gratuitement.**

## Évaluation du taux de gras

**Description :** Évaluation du taux de gras par impédance.

**Quand :** Du Mardi 7 septembre au dimanche 19 septembre.

**Tarifs :** 14,99 \$ seulement.

**Qui :** Ouvert à tous membres et non-membres. **Sur réservation seulement. Places limitées**

**Lieu :** À notre studio 561 rue Leclerc à Repentigny.

**Instructeur :** Vincent/Catherine, Kinésiologues.

### Cours d'essai gratuits

<b>Date</b>	<b>Heure</b>	<b>Cours</b>
Lundi le 6 septembre	18 h 45	Body Shape
	20 h 00	Défi Bootcamp
	18 h 50	Méditation Mieux vivre
Mardi le 7 septembre	9 h 00	Viniyoga.
	16 h 30	Yoga Dynamique.
	19 h 45	Super Tonix
Mercredi le 8 septembre	8 h 45	Super Tonix
	20 h 00	Yoga Détente
Jeudi le 9 septembre	9 h 00	Yoga-Pilates
	20 h 00	Kick BootCamp
	19 h 30	TRX (Nouveau)
Vendredi le 10 septembre	8 h 45	Zumba
Samedi le 11 septembre	10 h 30	Zumba
Dimanche le 12 septembre	10 h 00	Yoga Parent-Enfant

**Quand :** Du mardi 7 septembre au dimanche le 12 septembre.

**Qui :** Ouvert à tous sur **réservation seulement. Places limitées.**

**Tarifs :** Essais gratuits, tirages et prix spéciaux lors de la journée.

**Lieu :** À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.

### Atelier Respiration 101

**Description :** Atelier visant à expérimenter différents types de respiration (prayanamas). Chez la majorité des gens la respiration est inadéquate et pourtant seulement la respiration nous permet de passer consciemment du système sympathique (survie) au système parasympathique (détente). Cet atelier permet à ceux qui s'entraînent d'avoir une meilleure respiration et ainsi maximiser leur entraînement. Ce qui peut augmenter votre performance de plus de 30%. Avec la maîtrise de la respiration ceux qui pratiquent le yoga arriveront à une plus grande détente et évacueront leur stress plus efficacement. La

respiration étant la clé du bien-être, donnez-vous les outils nécessaires pour maximiser votre pratique ainsi que votre journée.

**Quand :** Samedi 2 octobre de 9 h à 11 h

**Qui :** Ouvert à tous sur **réservation seulement. Places limitées.**

**Tarifs :** 39,99\$ + taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription), Inscrivez-vous au: [www.cardiotonix.com](http://www.cardiotonix.com)

**Lieu :** À notre studio au 561 rue Leclerc à Repentigny

**Instructeur :** Marjolaine

**Date limite :** Lundi le 27 septembre

**Matériel requis :** Tapis de yoga ou couverture.

**15% de rabais sur les suppléments et produits naturels la journée de l'atelier.**

### Atelier nutrition 101 et perte de poids

**Description :** Cet atelier, d'une durée de 3 heures, vous aidera à mieux comprendre les bases de la nutrition et à faire de meilleurs choix. Cet atelier couvre les points suivants :

- Le métabolisme de base.
- Le rôle des macros nutriments. (protéines, glucides, lipides).
- Portion recommandée pour chacun des macros nutriments.
- Les lipides: faire la distinction entre les bons gras et les mauvais gras.
- Une bonne disposition des repas dans la journée.
- Lecture des étiquettes de valeur nutritive des aliments.

**Quand :** Dimanche 3 octobre de 9 h à 12 h

**Tarifs :** 49,99\$ + taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription). Reçu de naturopathie disponible. Inscrivez-vous au: [www.cardiotonix.com](http://www.cardiotonix.com)

**Qui :** Ouvert à tous et sur **réservation seulement. Places limitées**

**Lieu :** À notre studio 561 rue Leclerc à Repentigny.

**Instructeur :** Suzie Turcotte. N.D, certifiée en diététique sportive et Biosignature (nutrition optimale)

**Date limite :** Mardi le 28 septembre

**15% de rabais sur les suppléments et produits naturels la journée de l'atelier.**

**Notes :** Les membres inscrits à cet atelier doivent apporter un emballage de produit pensent être bon et un autre mauvais pour la santé.

### Nutrition optimale- Sculptez votre corps

**Description :** Cet atelier d'une durée de 3 heures sur la nutrition optimale vous donnera des outils pour obtenir des résultats rapides et sains. Dans cet atelier nous aborderons plus en détails le rôle des protéines dans le sculptage du corps, l'importance de la masse musculaire, le rôle des différentes hormones dans votre corps et comment les régulariser. De plus, nous verrons en détails certains suppléments et quelques notions d'entraînements. Vous repartirez avec pleins de motivation, d'idées et de recettes.

**Quand :** Dimanche 17 octobre de 9 h à 12 h

**Qui :** Ouvert à tous sur **réservation seulement. Places limitées.**

**Tarif: 49,99\$ + taxes** (payable dans les 10 jours suivant l'inscription). Reçu de naturopathie disponible. Inscrivez-vous au: [www.cardiotonix.com](http://www.cardiotonix.com)

**Lieu :** À notre studio 561 rue Leclerc à Repentigny

**Instructeur :** Suzie Turcotte. N.D, certifiée en diététique sportive et Biosignature (nutrition optimale)

**Date limite :** Mardi le 12 octobre

**15% de rabais sur le matériel spécifique à l'atelier la journée même.**

### Atelier Yoga Thaï. Nouveau!



**Description :** Cet atelier est un mélange de yoga et de massage Thaïlandais. Les postures de yoga sont réalisées individuellement puis maximisées par le support, l'étirement et les pressions du professeur. Une séance vous permettra d'aller plus loin dans vos postures et d'expérimenter la détente et les bienfaits de cette combinaison gagnante.

**Quand :** Vendredi 15 octobre de 19 h à 21 h

**Tarifs :** 39,99\$ + taxes (payable dans les 10 jours suivant l'inscription)

Reçus de massothérapie disponibles. Inscrivez-vous au: [www.cardiotonix.com](http://www.cardiotonix.com)

**Lieu :** À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny

**Instructeur :** Dyna, professeur de yoga et massothérapeute.

**Date limite :** Dimanche le 10 octobre

**15% de rabais sur le matériel spécifique à l'atelier la journée même.**

### Ateliers - Mieux vivre sa vie

**Description :** Atelier qui comporte des exercices de connaissance de soi, un peu de méditation, de la relaxation et des techniques de respiration, qui vous donneront des outils inestimables et des pistes de solutions afin de découvrir votre vraie nature et ainsi vous aider à amorcer votre transformation. Un processus de transformation est un voyage ardu à faire mais qui n'est pas obligé d'être voyagé seul. Le plus beau cadeau que l'on peut se faire. Aussi offert hebdomadairement sous le nom de méditation mieux vivre.

**Quand :** Vendredi 29 octobre de 19 h à 21 h

**Qui :** Ouvert à tous sur **réservation seulement. Places limitées.**

**Inscription :** **49,99\$ + taxes** (payable dans les 10 jours suivant l'inscription. Reçu de naturopathie disponible. Inscrivez-vous au: [www.cardiotonix.com](http://www.cardiotonix.com)

**Lieu :** À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.

**Date limite :** **Dimanche le 24 octobre**

**Instructeur :** Suzie Turcotte. N.D, certifiée en diététique sportive et Biosignature (nutrition optimale) et professeur de yoga.

**15% de rabais sur le matériel spécifique à l'atelier la journée même.**

### Atelier Yoga Duo. Nouveau!



**Description :** Atelier de yoga permettant d'expérimenter les postures avec le support d'une autre personne. Permet de développer une belle complicité, un sentiment de confiance et le bien-être d'être accompagné durant une séance de yoga.

**Quand :** Vendredi 5 novembre de 19 h à 21 h

**Qui :** Ouvert à tous sur **réservation seulement. Places limitées.**

**Tarifs :** **39,99\$ + taxes** (payable dans les 10 jours suivant l'inscription), Inscrivez-vous au: [www.cardiotonix.com](http://www.cardiotonix.com)

**Lieu :** À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.

**Date limite :** **Samedi le 30 novembre**

**Instructeur :** Dyna, professeur de yoga et massothérapeute

**15% de rabais sur le matériel de yoga la journée même.**

### Atelier yoga détente. Nouveau!

**Description :** Atelier de yoga nécessitant peu d'effort physique. Postures tenues quelques minutes et réalisées en partie avec des gros coussins et des blocs pour plus détente. Cet atelier permet une relaxation profonde et un grand relâchement des tensions en plus de nous amener à lâcher prise. Retrouvez votre énergie par la détente.

**Quand :** Vendredi le 3 décembre de 19 h à 21 h

**Qui :** Ouvert à tous sur **réservation seulement. Places limitées.**

**Tarifs :** **39,99\$ + taxes** (payable dans les 10 jours suivant l'inscription), Inscrivez-vous au: [www.cardiotonix.com](http://www.cardiotonix.com)

**Lieu :** À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.

**Date limite :** **Dimanche le 28 novembre**

**Instructeur :** Dyna, professeur de yoga et massothérapeute

**15% de rabais sur le matériel de yoga la journée même.**

### **Soirées La Bougeotte**

**Description :** Confiez-nous vos enfants et profitez de ce moment pour prendre du temps pour vous. De leur côté, vos enfants auront la bougeotte : animation, sports, jeux éducatifs, yoga pour enfants... beaucoup de plaisir et d'outils pour eux au menu.

**Quand :** Tous les samedis soirs de 18 h 30 à 22 h .

**Qui :** Enfants de 4 ans et plus sur **réservation seulement. Places limitées.**

**Tarifs :** **PRIX SPÉCIAL CET AUTOMNE DE 19,99\$ + taxes par soirée ou 3 soirées pour 45,00 \$ +taxes.** Moins chers qu'une gardienne et reçu émis pour les impôts (conditions physique des enfants). Dès qu'un enfant est inscrit la soirée aura lieu.

Réservez vos billets de spectacles sans craintes ! Inscrivez-vous au:

[www.cardiotonix.com](http://www.cardiotonix.com)

**Lieu :** À notre studio au 561 Leclerc à Repentigny.

**Date limite :** **5 Jours avant chaque soirée.**