

# DÉFI TRANSFORMATION 60 JOURS

11 JANVIER – 10 MARS 2016

---

RELEVEZ LE DÉFI ET DONNEZ LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME

---

AVEC



**MIDTOWN**  
LE SPORTING CLUB  
SANCTUAIRE<sup>MC</sup>



---

# VOTRE CHALLENGE, VOTRE CHOIX

PERTE DE POIDS • PERFORMANCE SPORTIVE • GAIN DE MASSE MUSCULAIRE • BIEN ÊTRE

---

## 1 INSCRIPTIONS

LUNDI 4 JANVIER AU DIMANCHE 10 JANVIER  
9h00 - 17h00

## 2 COÛTS

Forfait de base : 90\$  
Forfait de base+ceinture : 150\$

Forfait nutrition : 150\$  
Forfait nutrition+ceinture : 210\$

## 3 FORFAIT DE BASE

1 séance d'entraînement personnel  
1 forfait de 5 semaines d'entraînement en petit groupes  
Conférences Mclinique  
Conférences MYZONE  
T-shirt pour les 250 premiers inscrits

## FORFAIT DE NUTRITION

**Forfait de base +**  
1 consultation de nutrition  
1 cours de nutrition de 5 semaines

## 4 MYZONE

Myzone, ce système révolutionnaire de mesure de la fréquence cardiaque est l'avenir du fitness et la clef pour mesurer et suivre très précisément votre entraînement quotidien. Visualisez votre effort en direct grâce au système Myzone points d'effort.  
[Pour en savoir plus, myzone.org](http://myzone.org)

## 5 PRIX

Les participants qui atteindront leur objectif se verront offert la possibilité de gagner des prix via un tirage au sort.

## 6 RÉSERVEZ VOTRE EMPLOI DU TEMPS

**CÉLÉBRATION DE MI-PARCOURS**  
Mercredi 17 février  
19h00 à 21h00

**CÉLÉBRATION DE FIN DU DÉFI**  
Mercredi 16 mars  
19h00 à 21h00

---

**POUR PLUS D'INFORMATION, CONTACTEZ**

Thibault Gonnet au 514.737.0000 x185 ou [thibault.gonnet@midtown.com](mailto:thibault.gonnet@midtown.com)