

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^{MC}

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