



&

**AREQ (retraités de l'éducation)  
Beauce-Etchemins**

## Partenaires de votre bonne forme ! La vie avec Tonus.

Les membres de l'AREQ (retraités de l'éducation) Beauce-Etchemins, bénéficient d'un rabais approximatif de **15% sur l'abonnement annuel** comprenant:

- **Évaluation initiale** de la condition physique et un **programme d'entraînement personnalisé**;
- **Révisions de programme** d'une durée d'une heure avec forfait ou à la carte (en sus);
- **Suivi continu** par des entraîneurs qualifiés;
- Appareils pour entraînement **musculaire** et **cardiovasculaire**;
- Poids libres, **circuit hydraulique pour entraînement en 30 minutes** et coin flexibilité;
- Coin enfants (trois ans et plus) avec télé, vidéo, jouets;
- Douches, casiers, saunas, coin détente et lecture;
- Tarif mensuel aussi **valable pour le conjoint et les enfants** (minimum 12 ans)
- Service de Kinésiologue et de Nutritioniste disponible. (service en sus)

**Votre investissement annuel santé de 501,18 \$**

est payable par un versement de 83,87 et de onze versements de 37,94 \$. (taxes et quatre programmes inclus)

**\* Un rabais de 10 % est également offert sur les abonnements de six mois et plus.**

**Tonus, centre de mise en forme**  
**10965, 2<sup>ième</sup> avenue** (Derrière l'aréna)  
**418-227-3737**



Rejoignez-nous sur Facebook : [www.facebook.com/centretonus](http://www.facebook.com/centretonus)

⚠ Les tarifs sont sujets à changement sans préavis.

# PAS LE TEMPS DE VOUS ENTRAÎNER ...

Nombre d'heures dans une semaine  
moins : heures de sommeil  
moins : heures de travail

168 heures  
- 56 heures  
- 40 heures  
72 heures

Vous disposez de  
**72 HEURES**  
à utiliser selon vos priorités.

L'entraînement physique, à raison de trois séances par semaine, nécessite (incluant la douche et le déplacement) un total de **4 HEURES ET DEMI**.

Voilà un investissement judicieux et raisonnable en termes de temps et qui rapportera gros sur les plans de votre **santé** et de  **votre mieux-être !**

**Inscrivez à votre agenda dès maintenant ce rendez-vous**

