

PROGRAMMATION HIVER 2027

12 semaines | 18 janvier au 10 avril 2027

PRÉINSCRIPTIONS	INSCRIPTIONS
16 au 23 novembre 2026 (Réservé aux participants inscrits à la session automne 2026)	à partir du 25 novembre 2026

INSCRIPTIONS EN LIGNE

Le Club de Workout Beauport a un nouveau site web et les inscriptions se font maintenant en ligne, dans l'onglet Inscriptions.

N'hésitez pas à communiquer avec nous par téléphone ou par courriel en cas de problème.

MODES DE PAIEMENT

Fortement suggéré

VIREMENT BANCAIRE

Afin de conserver les meilleurs tarifs pour vos cours, nous vous encourageons à effectuer votre paiement par virement bancaire (Interac)

C'est le mode de paiement le moins dispendieux pour le Club de Workout Beauport.

CARTE DE CRÉDIT

Vous pouvez payer par carte de crédit. Nous vous contacterons par téléphone afin de prendre le paiement.

Lors de votre inscription en ligne, cochez *Paiement par carte de crédit*.

Veuillez noter que vous devez avoir payé vos cours avant de pouvoir y assister.
Pour qu'une inscription soit valide, nous devons avoir les informations et le paiement.

ANNULATION DE COURS

En cours de session, pour vérifier si un cours est annulé, veuillez vous rendre sur le site workoutbeauport.qc.ca ou sur notre page Facebook CWB Workout.

REPRISE DE COURS

Si vous désirez reprendre un cours manqué, faites votre demande par courriel au ***workoutcwb@outlook.com*** en précisant la date et le cours que vous avez manqué, ainsi que la date et le cours désiré, **au minimum 24h à l'avance.**

Une autorisation vous sera retournée par courriel. Vous devrez la présenter lors de votre cours de reprise.

INFORMATIONS > **Lise Robichaud | 418 264-0892 | workoutcwb@outlook.com**

CLUB de WORKOUT BEAUPORT
Depuis 1999

SESSION HIVER 2027

40 COURS VOUS SONT OFFERTS POUR UNE BONNE MISE EN FORME AU **CLUB DE WORKOUT BEAUPORT**

PREMIER COURS À TARIF RÉGULIER, COURS SUIVANTS À 20% DE RABAIS.

TARIF RÉSIDENT	TARIF NON-RÉSIDENT
1 COURS : 84$	**1 COURS** : 126$
2 COURS ET PLUS : 84$ + 67,20$ + cours suivants à 67,20$	**2 COURS ET PLUS** : 126$ + 100,80$ + cours suivants 100,80$

Si vous demeurez dans la Ville de Québec, vous êtes un résident de Québec.
Si vous demeurez à Boischatel, Ste-Brigitte-de-laval, île d'Orléans, etc, vous êtes un non-résident.
(Une preuve de résidence peut vous être exigée)

COURS DE JOUR

Extérieur | Workout | Yoga | Zumba

Intensité d'effort approximatif

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H	9h00 **WORKOUT CARDIO FESSIERS ABDOMINAUX** #7410 *Lise Robichaud* Centre Loisirs de la Sablière	9h00 **FLEXCENTRIQUE** #7406 *Lise Robichaud* Centre Mgr Laval	9h00 **WORKOUT CARDIO FESSIERS ABDOMINAUX** #7412 *Lise Robichaud* Centre Loisirs de la Sablière	9h00 **WORKOUT FLEXCENTRIQUE** #7428 *Lise Robichaud* Centre Loisirs de la Sablière	9h00 **CIRCUIT TONIQUE ET MOBILITÉ** #7407 *Nancy Boily* Centre Loisirs de la Sablière	9h30 **ZUMBA** #7422 *Valérie Fortin* École de la Ribambelle
10H	10h00 **TONUS PILATES** #7404 *Lise Robichaud* Centre Loisirs de la Sablière	10h00 **ZUMBA** #7427 *Lise Robichaud* Centre Mgr Laval	10h00 **FLEXCENTRIQUE PILATES** #7411 *Lise Robichaud* Centre Loisirs de la Sablière	10h00 **WORK-POUND** #7431 *Lise Robichaud* Centre Loisirs de la Sablière	10h00 **ZUMBA** #7401 *Marilyn Giroux* Centre Loisirs de la Sablière	
11H	11h00 **ZUMBA** #7420 *Lise Robichaud* Centre Loisirs de la Sablière		11h00 **ZUMBA** #7400 *Lise Robichaud* Centre Loisirs de la Sablière	11h00 **ZUMBA** #7430 *Valérie Fortin* Centre Mgr Laval		
12H						

COURS EN SOIRÉE

Extérieur | Workout | Yoga | Zumba

Intensité d'effort approximatif

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
17H	**17h00** **CIRCUIT RAQUETTES** #7434 *Marianne Cantin* Centre Plein Air Beauport			**17h00** **JOGGING CRAMPONS (DÉBUTANT)** #7441 *Marianne Cantin* Centre Plein Air Beauport		
	17h30 **ZUMBA** #7435 *Isabelle Boily* Centre Loisirs de la Sablière		**17h30** **ZUMBA** #7440 *Marilyn Giroux* Centre Loisirs de la Sablière			
18H	**18h00** **CIRCUIT CRAMPONS** #7424 *Marianne Cantin* Centre Plein Air Beauport	**18h00** **HATHA YOGA** #7402 *Josée Pilote* Centre Loisirs de la Sablière	**18h15** **MULTI CIRCUIT** #7421 *Nancy Boily* École de la Ribambelle	**18h00** **CIRCUIT CRAMPONS** #7442 *Marianne Cantin* Centre Plein Air Beauport		
	18h30 **ZUMBA** #7444 *Valérie Fortin* Centre Loisirs de la Sablière	**18h30** **TABATA MUSCULAIRE** #7416 *Mélanie Frenette* École de la Farandole	**18h30** **ZUMBA** #7425 *Isabelle Boily* École de la Farandole	**18h00** NOUVEAU COURS **INITIATION ZUMBA** #7409 *Valérie Fortin* Petit salon Centre Mgr Laval		
	18h30 **MULTI WORKOUT** #7414 *Mélanie Voyer* École Beausoleil	**18h30** **MULTI WORKOUT** #7419 *Carole Laplante (8sem.)* *Mélanie Frenette (4sem.)* École Beausoleil	**18h30** **TABATA** #7417 *Mélanie Frenette* École Beausoleil	**18h30** **MULTI WORKOUT** #7432 *Carole Laplante (8sem.)* *Mélanie Frenette (4sem.)* École Beausoleil		
	18h30 **WORKOUT TABATA** #7415 *Mélanie Frenette* École de la Ribambelle	**18h30** **POUND** #7433 *Joëlle La Haye* École de la Ribambelle	**18h30** **CARDIO DANSE** #7437 *Chantal Trudeau* Centre Loisirs de la Sablière	**18h30** **HATHA YOGA** #7426 *Josée Pilote* École de la Farandole		
	18h30 **CARDIO STEP TAEBOXE** #7413 *Chantal Trudeau* École de la Farandole					
19H		**19h00** **ZUMBA** #7408 *Valérie Fortin* Centre Loisirs de la Sablière				
	19h30 **YOGA PILATES** #7423 *Chantal Trudeau* École de la Farandole	**19h30** **YOGA STRETCHING** #7403 *Joëlle La Haye* École de la Ribambelle	**19h30** **CIRCUIT TONIQUE ET MOBILITÉ** #7418 *Nancy Boily* École de la Ribambelle			
			19h30 **POWER YOGA** #7429 *Chantal Trudeau* Centre Loisirs de la Sablière			
20H						