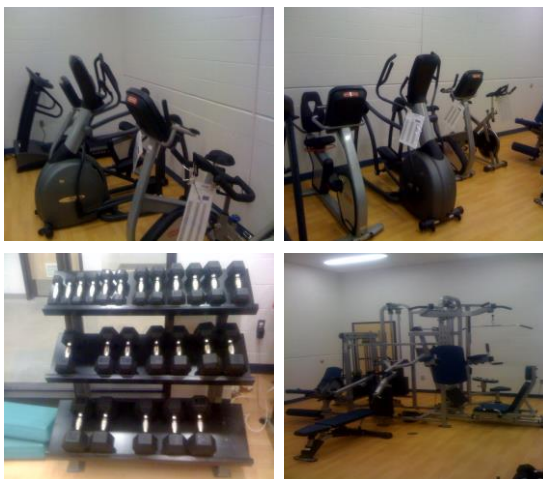




Loisirs sportif Côte-des-neiges et Notre-Dame-de-Grâce

SALLE DE MUSCULATION



Centre Sportif Notre-Dame-de-Grâce

6445, avenue Monkland
Montréal H4B-1H2

☎ : 514-481-4634

www.inscriptionsndg.ca

Ambiance conviviale

Nos heures d'ouverture :

Lundi au Jeudi : 10h00-21h00
Vendredi : 8h30-21h00
Samedi, Dimanche : 8h30-16h30

Nos tarifs :

- 1 JOURNÉE (1 JOURS) : 6\$
- 1 mois (30 jours) : 40\$
- 3 mois (90 jours) : 80\$
- 6 mois (180 jours) : 125\$
- 1 an (365 jours) : 215\$

Nos installations :

Salle de 50 m² comprenant :

6 appareils de cardio :

- 2 tapis roulant (treadmill)
- 2 bicyclettes assis (seated bicycle)
- 1 bicyclettes (bicycle)
- 1 vélos elliptiques (elleptical)

10 appareils de musculation:

- 1 bancs plats avec poids (bench press)
- 1 poulie verticale (lat pull down)
- 1 poulies croisées (multi use cable machine)
- 1 appareil développé (shoulder press vertical)
- 1 appareil développé droit (vertical bench press)
- 1 jambe développeur horizontal (leg press)
- 1 fléchisseur des jambes (seated leg curl)
- 1 extenseur des jambes (leg extension)
- 1 appareil abdominal (abdominal machine)
- 1 barres parallèles / élévation des jambes (chin dip)
- poids libres (free weight)

Procédures d'inscriptions :

Vous devez être âgé de 18 ans et +
16 et + avec consent parentale

Vous devrez présenter :

- Une pièce d'identité (carte d'assurance maladie, permis de conduire, carte d'étudiant, passeport)
- Une petite photo pour faire votre carte

Modalités de paiement :

Les frais d'inscriptions aux activités doivent être acquittés au moment de l'inscription. Le paiement des frais d'inscriptions peut être effectué en argent comptant ou par carte de crédit ou par chèque fait à l'ordre de
Loisirs Sportifs Côte-des-Neiges et Notre-Dame-de-Grâce (LSCDN-NDG)

Notre équipe d'instructeurs :

Tous nos instructeurs sont certifiés en musculation et en premiers soins.

Gabriel Sylla

Jean Vic Torio

John Michael Shannon

Hutman Ryan

Nik MacDonald



Loisirs sportif Côte-des-neiges et Notre-Dame-de-Grâce

WEIGHT ROOM



Notre-Dame-de-Grâce Sports Center
6445, Monkland avenue
Montréal H4B-1H2
☎ : 514-481-4634
www.inscriptionsndg.ca

Friendly environment

Opening hours:

Mon to Thursday	:10:00 am-9:00 pm
Friday	:8:30 am-9:00 pm
Saturday, Sunday	:8:30am-4:30 pm

Our fees:

- DAY PASS (1 DAY) : 6\$
- 1 month (30 days) : 40\$
- 3 month (90 days) : 80\$
- 6 month (180 days) : 125\$
- 1 year (365 days) : 215\$

Our equipment:

50 m² room including:

6 cardio machines:

- 2 treadmills
- 2 seated bicycle
- 1 bicycle
- 1 elliptical

10 weights lifting equipment machines:

- 1 bench
- 1 lat pull down
- 1 multi use cable machine
- 1 shoulder press machine
- 1 chest press machine
- 1 leg press
- 1 leg curl (standing)
- 1 leg extension (seated)
- 1 chin dip bars
- free weights

Registration procedures:

You must be 18 years and over.
16+ with parental consent

You must present:

- Identification (Medicare card, driver's licence, student card, passport)
- One small picture to make your card

Method of payment:

Registration fees must be paid at registration.
Payment can be made by cash, cheque, credit card or money order, made to the order of
Loisirs Sportifs Côte-des-Neiges and Notre-Dame-de-Grâce (LSCDN-NDG)

Our team:

All our instructors are certified in personal training and first aid

Gabriel Sylla

Jean-Vic Torio

John Michael Shannon

Hutman Ryan

Nik MacDonald