SALLE DE MUSCULATION

Centre Sportif Côte-des-Neiges
4880, avenue Van Horne
Montréal, H3W 1J3
☎ : 514-342-9988

www.loisirssportifscdn-ndg.com

(à deux pas du métro Plamondon, stationnement gratuit)

Ambiance conviviale

HEURES D'OUVERTURE :

5 septembre au 22 décembre 2017
Lund au Vendredi : 9h30-20h55
Samedi, Dimanche : 8h30-16h25

3 janvier au 23 juin 2018
Lund au Vendredi : 9h30-20h55
Samedi, Dimanche : 8h30-16h25

25 juin au 19 août 2018
Lund au Vendredi : 9h30-20h55
Samedi, Dimanche : 8h30-16h25

TARIFS :

1 jour	: 7$
1 mois (30 jours)	: 45$
3 mois (90 jours)	: 100$
6 mois (180 jours)	: 150$
1 an (365 jours)	: 250$

ÉQUIPEMENTS :

Salle de 100m² comprenant :

8 appareils de cardio :

- 3 tapis roulant
- 2 bicyclettes assis
- 1 bicyclette de spinning
- 2 vélos elliptiques

13+ appareils de musculation:

- 3 bancs plats avec poids
- 1 poulie vertical
- 2 poulies croisées
- 1 appareil développé
- 1 appareil développé droit
- 1 jambe développeur horizontal
- 1 fléchisseur des jambes
- 1 extenseur des jambes
- 1 appui pour biceps
- 1 barres parallèles / élévation des jambes
- 1 Squat rack
- Poids libres

PROCÉDURES D'INSCRIPTIONS :

Vous devez être âgé de 18 ans et +
Vous devez remplir un questionnaire de santé.

Vous devrez présenter :

Votre carte de membre du Centre sportif CDN

Ou

Pour devenir membre :

- une pièce d'identité (carte d'assurance maladie, permis de conduire, carte d'étudiante, passeport)
- un justificatif de domicile (facture hydro Québec, facture téléphone, permis de conduire)

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 chèque ou carte de crédit ou mandat fait à l'ordre de :

Loisirs Sportifs Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce ou LSCDN-NDG

ÉQUIPE D'INSTRUCTEURS :

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

- Perrin Fabian
- Guilbeault Daniel
- Castillo Mauricio
- Macdonald Nik

WEIGHT ROOM

Cote-des-Neiges sports Center
4880, Van Horne avenue
Montreal, H3W 1J3
☎ : 514-342-9988

www.loisirssportifscdn-ndg.com

(near Plamondon Metro Station, free parking)

Friendly environment

OPENING HOURS :

September 5th to December 22th, 2017
Monday to Friday : 9:30 am to 8:55 pm
Saturday and Sunday : 8:30 am to 4:25 pm

January 3rd to Juin 23th, 2018
Monday to Friday : 9:30 am to 8:55 pm
Saturday and Sunday : 8:30 am to 4:25 pm

Juin 25th to August 19th, 2018
Monday to Friday : 9:30 am to 8:55 pm
Saturday and Sunday : 8:30 am to 4:25 pm

FEES :

1 day	: 7$
1 month (30 days)	: 45$
3 month (90 days)	: 100$
6 month (180 days)	: 150$
1 year (365 days)	: 250$

EQUIPEMENTS :

100m² room including :

8 cardio machines :

- 3 treadmills
- 2 seated bicycle
- 1 spinning bicycle
- 2 elleptical machines

13+ weights lifting equipment machines :

- 3 bench press
- 1 lat pull down
- 2 multi use cable machine
- 1 shoulder press vertical
- 1 vertical bench press
- 1 leg press
- 1 seated leg curl
- 1 leg extension (seated)
- 1 scott curl machine
- 1 chin dip
- 1Squat rack
- free weights

REGISTRATION PROCEDURES :

You must be 18 years and over.
You must fill out a health questionnaire

You must present :

Your membership card of the CDN sports Center

OR

To become a member, you must bring :

- an identification with picture (Medicare card, driver's licence, student card, passport)
- a proof of residence (hydro invoice, phone invoice, driver's licence)

METHOD OF PAYMENT :

Registration fees must be paid at registration.

Payment can be made by cash, credit card, cheque or money order, made to the order of :

Loisirs Sportifs Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce or (LSCDN-NDG)

INSTRUCTORS :

All our instructors are certified in personal training and first aid.

- Perrin Fabian
- Guilbeault Daniel
- Castillo Mauricio
- Macdonald Nik