

POWERWATTS

SESSION D'AUTOMNE 2024 | FALL 2024 SESSION



CLUB SPORTIF



HORAIRE DE LA SESSION D'AUTOMNE (12 SEMAINES) FALL SESSION SCHEDULE (12 WEEKS)

Du lundi 30 septembre au vendredi 20 décembre 2024.
From Monday, September 30 to Friday, December 20, 2024.

| | | |
|-----------|----------------------------|----------------|
| Mar Tues | 12h00-13h00 17h30-18h30 | Manon Frank |
| Mer Wed | 07h00-08h00 | Frank |
| Mer Wed | 12h00-13h00 | Frank |
| Jeu Thurs | 12h00-13h00 17h30-18h30 | Manon Frank |

COÛT ET OPTIONS D'INSCRIPTION (TAXES EN SUS) COST AND REGISTRATION OPTIONS (PLUS TAXES)

OPTION 1

| | | |
|------------|------------------------|-------------------------|
| 1 x sem wk | M 360 \$ (30 \$/cours) | NM 480 \$ (40 \$/cours) |
| 2 x sem wk | M 600 \$ (25 \$/cours) | NM 840 \$ (35 \$/cours) |

Avec cette option, vous avez votre place garantie dans la ou les cases de votre choix. Les cours non utilisés ne sont ni remboursables ni transférables.

With this option, your place is guaranteed in the time slot(s) of your choice. Unused classes are non-refundable and non-transferable.

OPTION 2

Drop-in M 45 \$ NM 50 \$

Avec cette option, vous pouvez acheter un drop-in en tout temps.
With this option, you can purchase a drop-in at any time.

COURS D'INITIATION | INTRODUCTORY CLASS

Coût | Cost : M 65.00 \$ NM 65.00 \$

Tous les nouveaux participants doivent suivre un cours d'initiation obligatoire si ils n'ont jamais participé au programme. Si vous vous inscrivez au programme, les frais seront appliqués au paiement de la session.

All new participants must take a mandatory introductory class if they have never participated in the program. The fees will be applied towards the payment of the session if participants sign up.

DESCRIPTION

PowerWatts offre une expérience cycliste unique qui permet à un groupe de personnes de s'entraîner ensemble en studio, et ce, à leur propre intensité. Nos entraîneurs évaluent la puissance, le positionnement et la technique de chaque participant. À partir de ces données, ils établissent les intensités cibles que chacun doit maintenir dans le cadre d'un entraînement de groupe.

PowerWatts offers a unique cycling experience that allows a group of people to train together in a studio setting at their specific individual intensity. Our instructors evaluate each participant's strength, positioning and techniques. From these stats, the coaches establish the targets of intensity for each rider, which they must maintain within the group dynamics.

VEUILLEZ NOTER | PLEASE NOTE

- Vous devez payer votre inscription avant le début de la session.
Payment must be made before the start of the session.
- Un minimum de 2 participants par cours est requis pour qu'il soit maintenu à l'horaire.
A minimum of 2 participants in a class is required for it to take place.
- Les inscriptions à la session ne sont pas remboursables ni transférables à une autre session ou à un autre studio de PowerWatts.
Registration for a session is non-refundable and non-transferable to other sessions or PowerWatts studios.
- Les souliers munis du système Speedplay sont obligatoires.
Road cycling shoes with X model Speedplay cleats are required.

INFORMATION & INSCRIPTION INFORMATION & REGISTRATION

Nathalie Lambert
nlambert@clubsportifmaa.com