

# Dépassement- Résultat-Satisfaction

Nous vous garderons motivés grâce à une évaluation de votre % de gras corporel ainsi que de votre condition physique qui vous sera offerte au début et à la fin de votre programme. Vous serez ainsi en mesure de constater le résultat de vos efforts ...

Les participants ayant perdu le plus de poids et ceux qui auront amélioré de façon substantielle leur condition physique générale se verront attribuer des prix de récompense, sans oublier La ou Le Grand Gagnant qui se sera démarqué de façon exceptionnelle.

À TOUS, à l'achat ou au renouvellement de votre abonnement au Complexe sport Absolu, nous vous offrons une réduction en % égale au nombre de livres perdues au cours de ces 12 semaines.

---

Après 5 éditions, Détermination Absolue a fait perdre **2300 livres** à plus de 200 personnes. WOW!

Nos grands gagnants ont perdu à eux seuls **65 livres**

Tous les participants ont amélioré de 75 % leur condition physique et ont perdu en moyenne 4 % de gras (12 à 20 livres).

---

## Pour vous aider voici ce que vous devez apporter lors de vos séances d'entraînement

- Crayon et papier
- Vêtements d'entraînement pour l'intérieur
- Pantalon ou short de sport
- Chandail de sport
- Souliers de course/marche
- Bouteille d'eau
- Votre détermination à réussir

Vous avez jusqu'au dimanche 21 janvier 2008 pour vous inscrire au programme

**Venez perdre du poids  
et vous remettre en forme**

# DÉTERMINATION ABSOLUE

Janvier 2008

**COMPLEXE  
SPORT ABSOLU**

15, Jacques-Cartier Nord, Pavillon Vanier, Campus fort Saint-Jean  
Saint-Jean-sur-Richelieu, 450-358-6604 / [www.sport-absolu.com](http://www.sport-absolu.com)

# La bonne façon de réussir en entraînement !

En plus de vos 12 séances d'entraînement hebdomadaire en groupe,  
Votre programme inclus :

## Niveau I

2 accès aux cours piscine  
2 accès spinning  
2 accès aux cours en groupe  
1 accès yoga  
1 accès au gymnase \* *équipements inclus*  
1 accès au squash \* *équipements inclus*  
1 accès musculation  
1 accès pour un invité \* *équipements inclus*  
Deux évaluations du gras corporel et de la condition physique  
Un programme d'entraînement  
Un livre de bord incluant des programmes et des recettes santé  
1 chronique de 1 heure sur l'alimentation  
1 chronique de 1 heure sur l'entraînement

Valeur réelle : 186 \$

## Niveau I

Lors de vos entraînements de groupe, votre entraîneur vous aidera à vous surpasser, mais aussi vous indiquera la bonne façon de vous entraîner afin d'obtenir les résultats souhaités. Il vous apprendra aussi à vous servir des différents accessoires d'entraînement de façon sécuritaire et efficace. Durant vos 12 semaines nous vous inviterons à explorer de nombreuses activités qui vous aideront à faire des choix dans votre façon d'adopter un mode de vie sain. Vous serez guidés à travers les différentes méthodes d'entraînement selon vos objectifs et vos besoins tant familiaux qu'individuels. À la maison, vous devrez relever 1 défi santé à chaque semaine pour acquérir de bonnes habitudes de vie.

## Niveau II (Niveau I complété souhaitable)

2 accès spinning  
2 accès musculation  
2 accès pour un invité \* *équipements inclus*  
1 accès Bosu  
1 accès boot camp  
1 accès cardio-miles  
1 accès au gymnase \* *équipements inclus*  
1 accès au squash \* *équipements inclus*  
Deux évaluations du gras corporel et de la condition physique  
Un programme d'entraînement  
Un livre de bord incluant des programmes et des recettes santé  
1 chronique de 1 heure sur l'alimentation  
1 chronique de 1 heure sur l'entraînement

Valeur réelle : 200 \$

## Niveau II

Vous vous ennuyez de l'esprit de groupe, de vous faire motiver à bloc, et de voir à quel point vous avez changé? Alors venez rejoindre le groupe. Les séances sont adaptées pour vous permettre de suivre votre niveau de condition physique tout en relevant de nouveaux défis. Nous vous ferons un programme adapté à vos nouveaux besoins et vous aurez aussi de nouvelles chroniques vous permettant de compléter votre apprentissage. Aussi, pour un service plus personnalisé, vous pourrez avoir un contact direct en tout temps avec votre entraîneur afin de réévaluer votre programme ou répondre à vos questions d'entraînement.

Coût du programme pour les 12 semaines tout inclus :

Non-membres : 124.85\$

Membres CSA : 73.77\$

\*Taxes incluses