

LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
12H00-13H00 KICKBOXING / BOXE THAI (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	12H00-13H00 BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)	12H00-13H00 KICKBOXING / BOXE THAI (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	10H15-11H15 POWER YOGA *NON-DISPONIBLE	9H00-20h00 ENTRAÎNEMENT LIBRE	10H30-11H30 (7 À 13 ANS) KARATÉ (KYOKUSHIN) (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)
		17H00-18H00 BOXE (AVANCÉ / COMBAT)	12H00-13H00 BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)		10H30-11H30 (35 ANS +) BOXE SENIOR (GESTION DU STRESS)
17H00-18H00 (7 À 13 ANS) JUDO *NON-DISPONIBLE	17H00-18H00 (7 À 13 ANS) 17H00-18H00 (ADULTES) BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)	17H00-18H00 (7 À 13 ANS) JUDO *NON-DISPONIBLE	17H00-18H00 (7 À 13 ANS) 17H00-18H00 (ADULTES) BOXE (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)	18H30-19H30 BOOTCAMP (ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE D'ENDURANCE)	12H00-14H00 ENTRAÎNEMENT SPARRING (BOXE-MMA) (ENTRAÎNEMENT LIBRE & COMBAT)
17H00-18H00 BOXE (AVANCÉ / COMBAT)	18H00-19H00 (7 À 13 ANS) KICKBOXING / BOXE THAI (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	18H00-19H00 (7 À 13 ANS) KARATÉ (KYOKUSHIN)	18H00-19H00 (7 À 13 ANS) KICKBOXING / BOXE THAI (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)		13H30-14H30 POWER YOGA *NON-DISPONIBLE
19H00-20H00 KICKBOXING / BOXE THAI (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	19H00-20H00 MUAY THAI POUR FEMMES (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	19H00-20H00 KICKBOXING / BOXE THAI (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	19H00-20H00 MUAY THAI POUR FEMMES (MÉLANGE DE BOXE, COUP DE PIEDS, GENOUX, COUDES, ...)	19H00-20H00 NESS MARTIAL FIGHTING SYSTEM - MMA (MÉLANGE DE LUTTE, JIU-JITSU ET BOXE THAI - DANS LA CAGE)	
19H00-20H00 (35 ANS +) BOXE SENIOR (GESTION DU STRESS)	19H00-20H00 NESS MARTIAL FIGHTING SYSTEM - MMA (MÉLANGE DE LUTTE, JIU-JITSU ET BOXE THAI - DANS LA CAGE)	19H00-20H00 (35 ANS +) BOXE SENIOR (GESTION DU STRESS)	19H00-20H00 NESS MARTIAL FIGHTING SYSTEM - MMA (MÉLANGE DE LUTTE, JIU-JITSU ET BOXE THAI - DANS LA CAGE)		
19H00-20H00 GRAPPLING (JIU) (PROJECTION ET IMMOBILISATION)		19H00-20H00 GRAPPLING (JIU) (PROJECTION ET IMMOBILISATION)			

***ACCÈS ILLIMITÉ À TOUTES LES DISCIPLINES DE L'ACADÉMIE / TOUS LES PRIX INCLUENT LES TAXES / AUCUN FRAIS D'ABONNEMENT**

**UNLIMITED ACCESS TO ALL DISCIPLINES / ALL PRICES INCLUDE TAXES / NO SUBSCRIPTION FEES*

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au Jeudi /
Monday to Thursday :
9h00 à 21h00
Vendredi / Friday :
9h00 à 20h30
Samedi / Saturday :
9h00 à 15h00
Dimanche / Sunday :
Fermé



Téléphone : 514 325 9486
Télécopieur : 514 325 3541



nessmartialacademy.com



Facebook : **Académie Ness Martial**
YouTube : **Ness Martial Academy**
Instagram : **nessmartialacademy**
Twitter : **Team Ness Martial**

Mesures d'hygiène et de prévention

Vous devrez porter le masque en tout temps. Selon les nouvelles directives gouvernementales, les enfants de moins de 12 ans, quant à eux, ne seront pas obligés de porter un masque par contre, nous recommandons fortement d'appliquer les mêmes règles dans la mesure du possible.

Ness Martial pourrait recevoir une amende s'il ne se conforme pas à 100% et les clients pourront se voir donner également une amende par le gouvernement et ce dès le 1er août 2020. Vous avez oublié votre masque ? Nous en avons pour vous (7.99\$+taxes) et des capsules désinfectantes pour les mains (3.99\$+taxes).

- Maintenir une distance de **2 mètres** entre soi et les autres
- Se **laver** les mains **SOUVENT** pendant au moins 20 secondes
- **Ne pas se présenter au gym si vous présentez des symptômes liés à la COVID-19 et consulter un médecin avant de revenir à l'Académie**
- Arriver au gym **déjà changé en vêtements de sport** (l'accès aux vestiaires sera restreint)
- Circuler **en respectant les flèches au sol** et la **distanciation physique**
- **Désinfecter**, entre chaque utilisation l'équipement (sacs, ballons médicaux, etc.) utilisé
- **Apporter son propre matériel et ne pas le prêter.**
- **Camisole sans manche interdit.**
- **Serviette et bouteille d'eau obligatoire.**
- **Durée Max. de l'entraînement : 1H**

COURS PRIVÉ / PRIVATE COURSE - (PAR PERSONNE / PER PERSON)	
65 \$ (74.75\$ avec taxes)	1 COURS
600\$ (690.00\$ avec taxes)	10 COURS
1300\$ (1495.00 avec taxes)	25 COURS
2499\$ (2873.85 avec taxes)	50 COURS

MASSOTHÉRAPIE (EXCLUS DE L'ABONNEMENT) MASSOTHERAPY (EXCLUDED FROM SUBSCRIPTION)
65\$ 1 HEURE DE (MASSAGE DÉTENTE / SPÉCIFIQUE) \$ 65 FOR 1 HOUR (MASSAGE RELAXATION / SPECIFIC)
35\$ POUR 30 MINUTES \$ 35 FOR 30 MINUTES
SPÉCIAL CORPORATIF (EXCLUS DE L'ABONNEMENT) CORPORATE SPECIAL (EXCLUDED FROM SUBSCRIPTION)
PRIX SUR DEMANDE / RENFORCEMENT D'ÉQUIPE PRICE UPON REQUEST / TEAMBUILDING

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT UNIQUE (JOURNÉE COMPLÈTE SELON L'HORAIRE) SINGLE TRAINING SESSION (COMPLETE DAY ACCORDING TO THE SCHEDULE)
20\$ (23,00\$ avec taxes)

ABONNEMENT/ ADULTES : 15 ANS ET PLUS MEMBERSHIP / ADULTS : 15 ANS AND MORE	PRIX PRICE	RABAIS DISCOUNT	(\$ ÉPARGNER (\$ SAVED	NOUVEAUX PRIX NEW PRICE	PLAN DE PAIEMENT PAYMENT PLAN
1 MOIS / MONTH	150\$ (172.50\$ avec taxes)	AUCUN / NONE	0\$	150\$ (172.50\$ avec taxes)	1 PAIEMENT / 1 PAYMENT
3 MOIS / MONTH	422\$ (485.30\$ avec taxes)	10%	42\$	380\$ (437.00\$ avec taxes)	2 x 190\$ dans 30 jours / 2 x 218.50 \$ in 30 days
6 MOIS / MONTH	633\$ (727.95\$ avec taxes)	10%	63\$	570\$ (655.50\$ avec taxes)	3 x 190\$ dans 60 jours / 3 x 218.50 \$ in 60 days
12 MOIS / MONTH	918\$ (1055.70\$ avec taxes)	15%	138\$	780\$ (897.00\$ avec taxes)	4 x 195\$ dans 90 jours / 4 x 224.25 \$ in 90 days
PAYEZ L'ABONNEMENT DE 6 MOIS EN UN PAIEMENT - RABAIS INSTANTANÉ (SPÉCIAL 2020) PAY 6-MONTH SUBSCRIPTION IN ONE PAYMENT - INSTANT DISCOUNT (SPECIAL 2020)			70\$	500\$ (575.00\$ avec taxes)	1 PAIEMENT / 1 PAYMENT
PAYEZ L'ABONNEMENT DE 12 MOIS EN UN PAIEMENT - RABAIS INSTANTANÉ (SPÉCIAL 2020) PAY 12-MONTH SUBSCRIPTION IN ONE PAYMENT - INSTANT DISCOUNT (SPECIAL 2020)			80\$	700\$ (805.00\$ avec taxes)	1 PAIEMENT / 1 PAYMENT

PRIX DE L'ABONNEMENT POUR 15 ANS ET PLUS *10% DE RABAIS POUR LES 2E, 3E & 4E ENFANTS D'UNE MÊME FAMILLE
 SUBSCRIPTION PRICE FOR 15 YEARS AND MORE* 10% OFF FOR THE 2ND, 3RD & 4TH CHILDREN OF THE SAME FAMILY

ABONNEMENT/ ENFANTS : 14 ANS ET MOINS MEMBERSHIP / KIDS : 14 ANS AND LESS	PRIX PRICE	RABAIS DISCOUNT	(\$ ÉPARGNER (\$ SAVED	NOUVEAUX PRIX NEW PRICE	PLAN DE PAIEMENT PAYMENT PLAN
1 MOIS / MONTH	100\$ (115.00\$ avec taxes)	AUCUN / NONE	0\$	100\$ (115.00\$ avec taxes)	1 PAIEMENT / 1 PAYMENT
3 MOIS / MONTH	278\$ (319.70\$ avec taxes)	10%	28\$	250\$ (287.00\$ avec taxes)	2 x 125\$ dans 30 jours / 2 x 143.50 in 30 days
6 MOIS / MONTH	389\$ (447.35\$ avec taxes)	10%	39\$	300\$ (345.00\$ avec taxes)	2 x 150\$ dans 60 jours / 2 x \$ 172.50 in 60 days
12 MOIS / MONTH	529\$ (608.35\$ avec taxes)	15%	79\$	450\$ (517.50\$ avec taxes)	3 x 150\$ dans 90 jours / 3 x \$ 172.50 in 90 days
PAYEZ L'ABONNEMENT DE 12 MOIS EN UN PAIEMENT - RABAIS INSTANTANÉ (SPÉCIAL 2020) PAY 12 - MONTH SUBSCRIPTION IN ONE PAYMENT - INSTANT DISCOUNT (SPECIAL 2020)			50\$	400\$ (460.00\$ avec taxes)	1 PAIEMENT / 1 PAYMENT

PRIX DE L'ABONNEMENT POUR 14 ANS ET MOINS *10% DE RABAIS POUR LES 2E, 3E & 4E ENFANTS D'UNE MÊME FAMILLE
 SUBSCRIPTION PRICE FOR 14 YEARS AND LESS * 10% OFF FOR THE 2ND, 3RD & 4TH CHILDREN OF THE SAME FAMILY