



Un **+** pour votre entraînement avec



*plus de flexibilité et de liberté pour faire grandir vos passions !*

## **ESSAYEZ-LE !**

À partir de votre **téléphone**, tablette ou ordinateur :

1. Aller sur la page [www.crer.me](http://www.crer.me) ; activités à la carte ; choisissez votre cours, vous serez redirigé vers le site d'inscription « Fliip » ;
2. Si vous avez déjà un compte, connectez-vous ou cliquez sur **Inscrivez-vous maintenant**
3. Complétez le formulaire et suivez les étapes. (Ce n'est pas si compliqué, vous êtes capable. C'est votre premier workout !)
4. Ayez votre carte de crédit en main. C'est obligatoire.
5. Sélectionner un forfait : 1 cours/5 cours/10 cours/20 cours/30 cours. Chaque forfait à ses avantages. Vous pouvez même faire un essai gratuit.
6. Lorsque votre forfait est acheté, sélectionnez vos cours préférés dans **calendrier/horaire**. Il y a 3 types de cours : Vélo, Cross-training, Yoga/Pilates.
7. Nous vous encourageons à télécharger l'application Fliip à partir de l'App Store ou Google Play pour faciliter vos prochaines réservations. À partir de l'application, vous pouvez tout gérer ! Sélectionnez vos cours quand vous le désirez, prendre un cours 30 minutes avant le début, vous retirer de la classe, recevoir des courriels de suivis, voir les nouveaux cours qui se donne et plus encore.
8. Pour toutes questions, de l'aide ou un commentaire, svp écrire à [emmanuelle.cabana@srlpat.org](mailto:emmanuelle.cabana@srlpat.org).  
**Essayez-le, c'est vraiment simple.**

**Téléchargez l'application  
App Store ou Google Play**



### **INFORMATION**

Tous les cours de conditionnement physique pour adulte du 12 décembre 2023 au 12 janvier 2024 y seront.

**Parce qu'on aime trop garder la forme !**