

### ENTRAÎNEMENTS:

cardio  musculation

Un entraînement pour un objectif de mise en forme globale. Bienfaits et bien-être garantis.

cardio  vitalité

À votre rythme pour une progression en douceur. Une excellente initiation à l'entraînement à ciel ouvert qui permet de se mettre en forme en toute sérénité.

cardio  poussette

**Le vrai, l'original; souvent imité, jamais égalé!**

cardio  bambin

**Générateur de ces moments parents-enfants qui n'ont pas de prix.**

cardio  nordique

**S'initier à la marche nordique de façon sécuritaire.**

cardio  raquette

**Une belle façon de profiter de l'hiver.** L'effort et le plaisir seront définitivement au rendez-vous!

cardio  f.i.t.

Un entraînement par intervalles fonctionnels à haute intensité sous forme de circuits et de stations.

cardio  jogging

**Affiner sa technique pour courir mieux.** Jogger semble si simple! Contrairement à ce que trop de gens croient, la course à pied requiert un certain encadrement, un entraînement spécifique ainsi qu'une bonne technique afin de minimiser le risque de blessures et de maximiser la progression des coureurs.



## LISTE DES SERVICES OFFERTS



**Un remède hebdo à votre soif d'intensité.** Élaboré pour une clientèle active et en forme, Cardio-BootCamp amène ses participants à se surpasser et à développer beaucoup d'endurance, tant au niveau cardiovasculaire que musculaire. Nos vétérans vous le diront, les adeptes de Cardio-BootCamp se motivent entre eux sans se comparer les uns aux autres.



**Un court entraînement pour gens en manque de temps.** Nous offrons une formule abrégée (express) de nos programmes Cardio-Musculation et Cardio-BootCamp. Le tout, vite fait, bien fait!



**Empruntez la zen attitude.** Se déroulant dans une atmosphère de pure détente, Plein Air Zen est idéal pour relaxer tout en tonifiant et en allongeant sa silhouette. \*Ce programme est offert seulement en été.



**Un programme qui amène ses participants à atteindre une meilleure endurance musculaire tout en tonifiant leur corps en entier.** Ainsi, les tâches quotidiennes requérant plus de force s'effectueront avec plus de facilité.