

# TABATA & POUND

PLACES LIMITÉES, RÉSERVEZ LA VÔTRE !



/lantimiracle



## QUAND?

LES LUNDIS 18H

**À PARTIR DU 10  
SEPTEMBRE 2018**

Session de 12 semaines 100\$

Session de 15 semaines 120\$

## OÙ?

Centre des loisirs de  
Berthier-sur-mer

\*Apportez votre tapis  
d'entraînement, des espadrilles  
et une bouteille d'eau

## QUOI?

Entraînement complet combinant  
cardio et musculation avec poids  
du corps et peu de matériel sur  
musique

POUR INFORMATIONS: JESSICA LANGLOIS 418-234-7091 / LANTIMIRACLE@GMAIL.COM

Offert par Jessica Langlois, entraîneuse personnelle certifiée Canfit pro et Pound pro