

Cours de Cardio Air Fit

Ce cours de groupe extérieur est constitué d'exercices musculaires et cardiovasculaires qui sont entrecoupés d'une période de marche pour récupérer. C'est l'entraînement parfait pour garder la forme physique, socialiser et refaire le plein d'énergie. Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui désirent être actives et avoir du plaisir en groupe.

|  Cardio Air Fit | À Montmagny | À Berthier-sur-mer | À Saint-François riv.du.sud |
|--|--|----------------------------|------------------------------------|
| Lieu | Parc St-Nicolas | Centre des loisirs | Centre des loisirs |
| Horaire | Samedi de 8h15 à 9h15 | Lundi de 17h15 à 18h15 | Mardi de 17h40 à 18h40 |
| Durée | 7 semaines | 5 semaines | 7 semaines |
| Session | Du 22 avril au 3 juin 2023 | Du 1er mai au 29 mai 2023 | Du 18 avril au 30 mai 2023 |
| Coût | 70\$/session ou 13\$/cours | 50\$/session ou 13\$/cours | 70\$/session ou 13\$/cours |
| Équipement | Bouteille d'eau, vêtements légers, espadrilles | | |
| Inscription | Courriel: meli_fournier@hotmail.fr Téléphone ou texto: 418-234-0779 | | |