

Cours de Cardio Poussette



Cet entraînement est constitué d'une alternance d'exercices cardiovasculaires et musculaires adaptés aux mamans et entrecoupés de marche. Pendant ce cours, tu vas parcourir en moyenne 3,5 km et terminer le tout par des étirements. Ce cours est offert aux mamans qui désirent se mettre en forme suite à l'accouchement et qui veulent bouger avec leur bébé

dans la poussette. Les femmes enceintes sont également les bienvenues. En plus, de bouger, tu pourras échanger avec d'autres mamans qui vivent le même quotidien que toi.

	À Montmagny
Lieu	Parc St-Nicolas
Horaire	Lundi de 9h10 à 10h10
Durée	7 semaines
Session	Du 17 avril au 29 mai 2023
Coût	70\$/session ou 13\$/cours
Équipement	Bouteille d'eau, vêtements légers, espadrilles
Inscription	Courriel: meli_fournier@hotmail.fr Téléphone ou texto: 418-234-0779