



Session ÉTÉ



MÉLISSA FOURNIER
INSTRUCTEUR

	COURS	HEURE	ENDROIT
LUNDI	Cardio Poussette Entraînement par intervalles de marche et exercices de musculation	9h10 à 10h10	Parc St-Nicolas à Montmagny
LUNDI	Cardio Air FIT Entraînement par intervalles de marche et musculation	17h30 à 18h30	Centre des loisirs de Berthier-sur-Mer
MARDI	Club Cardio Entraînement par intervalles marche, jogging et musculation	16h30 à 17h30	Départ chez Garant à Saint-François
MARDI	Cardio Air FIT Entraînement par intervalles de marche et musculation	17h50 à 18h50	Parc St-Nicolas à Montmagny
JEUDI	Club Cardio Entraînement par intervalles de marche, jogging et musculation	17h à 18h	Parc St-Nicolas à Montmagny



Session ÉTÉ



MÉLISSA FOURNIER
INSTRUCTEUR

DURÉE: 9 semaines

DÉBUT: Semaine du 12 juin au 27 août 2023

CONGÉ: 2 semaines de la construction, soit du 24 juillet
au 6 août

ÉQUIPEMENT: bouteille d'eau, espadrilles et vêtements
légers

COÛT: 90\$/1x semaine OU 150\$/2x semaine

INSCRIPTION: (418) 234-0779 ou
meli_fournier@hotmail.fr

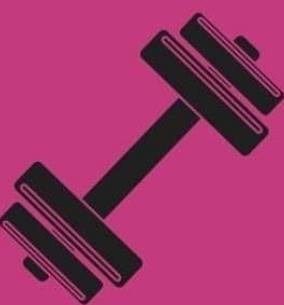
ANNULATION COURS: Page Facebook Mélissa
Fournier instructeur



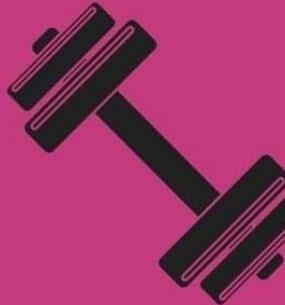
*Tu es en congé à un autre moment pendant l'été, aucun problème pour reprendre ton cours lors d'une autre semaine selon mon horaire de cours. Abonnement flexib



Mélissa Fournier instructeur



Session ÉTÉ



MÉLISSA FOURNIER
INSTRUCTEUR

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 4 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 enfant 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.

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 active et avoir du plaisir en groupe.

CLUB
CARDIO

Entraînement de course au rythme de chaque participant. Lors de ces entraînements, tu feras de la course et de la marche en alternance à la vitesse qui te conviens. Tous les niveaux de coureurs trouveront leur compte ici. Il y aura plusieurs alternatives proposées et nous travaillerons sur ta technique de course. Pour être en mesure de faire partie de ce club de Cardio, tu dois être en mesure de courir 1 minute en continue et de parcourir 5 km au total. Tu as le goût de te dépasser, de bouger, de socialiser, d'avoir du plaisir, ce club est pour toi!

DES COURS À LA CARTE S'AJOUTERONT



**DURANT LA SESSION. SUIT MA PAGE
FACEBOOK POUR RESTER INFORMER**