



Cardio Multi Berthier

Automne 2023



Quand

Lundi 17h30 à 18h30

Où

Cours extérieur et intérieur en alternance et selon la météo.
Départ du Centre des loisirs de Berthier-sur-Mer

Nb. Sem

12 semaines (Cours en alternance intérieur/ extérieur selon la température)

Description



Entraînement qui travaillera votre système cardiovasculaire et musculaire sous forme d'intervalles avec plusieurs niveaux d'intensités selon votre condition physique.

Matériel


Bouteille d'eau, espadrilles, tapis d'exercice et lampe frontale (plus tard en octobre)

Coût

140\$/ session



Session d'automne

 **Mélissa Fournier Instructeur**

Lundi

Cardio Poussette à 8h30 au Parc St-Nicolas

Lundi

Club Cardio à 12h10 au Cégep de Montmagny

Lundi

Cardio Multi à 17h30 à Berthier-sur-mer

Mardi

Club Cardio à 16h30 à St-François

Mardi

Cardio Multi à 18h00 au CPE Enfant Bonheur Mty

Jeudi

Cardio Bootcamp à 12h10 au cégep de Montmagny

Session 12 semaines

INSCRIPTION:

Début: semaine du 11 septembre

meli_fournier@hotmail.fr