



Cardio OR

50 ANS
ET +

LUNDI

🕒 10h45-11h45

EXT. 📍 Montmagny (parc St-Nicolas)

MARDI

🕒 9h-9h50

📍 St-Jean-Port-Joli (Maison communautaire Joly)

🕒 10h-10h50

📍 St-Jean-Port-Joli (Maison communautaire Joly)

🕒 15h30-16h30

📍 Berthier-sur-mer (Salle des loisirs)

MERCREDI

🕒 10h40-11h40

EXT. 📍 Montmagny (parc St-Nicolas)

JEUDI

🕒 9h-9h50

EXT. 📍 St-Jean-Port-Joli (Domaine de Gaspé)

🕒 16h-17h

EXT. 📍 Montmagny (parc St-Nicolas)

À quoi s'attendre ?

- ✓ Entraînement cardio et musculaire modéré
- ✓ Focus sur l'équilibre et les réflexes
- ✓ Durée: 12 semaines (6 janvier au 29 mars 2025)
- ✓ Matériel à l'**extérieur**: eau, habits multicouches, bottes de marche ou espadrilles d'hiver et tuque/mitaines/cache cou.
- ✓ Matériel à l'**intérieur**: eau, tenue sportive, espadrilles et tapis d'exercice

Tarifs

130 \$/session (1x/semaine)

***Berthier**: 150 \$/session (1x/semaine)

240 \$/session (2x/semaine)

300 \$/session (3x/semaine)

Inscription



*Cours à horaire flexible avec possibilité de reprise.

*Plan B en cas de mauvaise température extérieure.