

Session été 27 Juin au 1^{er} septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Boot Camp & poussette 9h Parc Caron Vous préférez mardi informez-nous	Yoga Dynamic 9h30 PVeilleux		Jog tonus & poussette 2 9h 7 chutes	Power yoga 9h PCaron	Automne
Poussette 10h P Caron		Poussette 10h Cléri sport	Yoga prénatal 10h45 P. Caron		
Aquaprénatal 13h30		Yoga Dynamic 12h P Veilleux			
Yoga dynamic 16h P Caron		Aquaprénatal 17h30			
Yoga Dynamic 18h45 PVeilleux (Gazebo) Boot Camp 19h St-Côme	Boot Camp 18h30 7 chutes	Jog tonus 18h30 7 chutes Power Yoga 19h P.Caron			



- **St-Côme** 75\$ 7 cours pas le 25 juillet et 1 et 8 août
- **Jog tonus**- Groupes d'entraînement/ Circuits/ Intervalles. Courses à pied & Musculaire. De jour 95\$ 10 cours/ de soir 80\$ 8 cours pas de cours durant la construction
- **Aquaprénatal** 80\$ 8 cours. Cours du 27 juillet transférer le 25. Pas cours le 1 & 3 août
- **Boot Camp** - Musculation, cardiovasculaire, intervalles, circuits, répétitions nombreuses. 95\$ 10 cours ou 80\$ 8 cours de soir pas de cours durant la construction
- **Poussette** Entraînement progressif où l'alliage d'exercices cardiovasculaires et musculaires. Les poupons, bébés et jeunes enfants sont admis. Bienvenue aux femmes enceintes. 1x semaine 95\$ 2x 150\$ 10 semaines
- **Power Yoga ****- L'objectif renforcement des muscles et le développement de la flexibilité et de la mobilité.
Yoga hatha Dynamic **- Un enchaînement tonique et fluide de postures rythmées par la respiration. 89\$ 8 cours pas dans la construction
- **Inscription et information** www.cardio4saisons.com ou 418-227-1470