

Mise en forme et conditionnement physique



NOUVEAU 50 ans et +

Séances d'entraînement physique supervisées par des professionnels et adaptées pour les personnes de 50 ans et plus.

Séances d'entraînement en salle suivies d'une séance de relaxation en piscine et bain tourbillon.

Entraînement basé sur des composantes de la condition physique qui sont directement liées à la qualité de vie (force et endurance musculaire - aptitude aérobie - équilibre et agilité - flexibilité).

Début de la session : septembre 2017 - **Durée de la session :** 8 semaines

Entraînement : séances de 60 minutes d'entraînement en matinée sur semaine suivies d'une séance de relaxation en piscine

Horaire : journées et heures à confirmer

Coût : 1 fois semaine : 85\$ / 2 fois semaine : 150\$



Il faut ajouter les taxes en vigueur aux prix indiqués dans ce document. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis.



NOUVEAU YOGA VINYASA

Développement de la synchronisation, du mouvement et de la respiration.

Début des cours : 11 septembre 2017

Durée de la session : 8 semaines

Coût : 85\$ (1 fois par semaine)
150\$ (2 fois par semaine)

Lundi : 19h15 - 20h15

Vendredi : 10h - 11h



Il faut ajouter les taxes en vigueur aux prix indiqués dans ce document. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis.