

# Mise en forme et conditionnement physique



**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 aérobique - équilibre et agilité - flexibilité).

**Début de la session :** septembre 2018

**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 :** cours de jour et de soir

**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 :** 10 septembre 2018

**Durée de la session :** 8 semaines

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

Cours de jour et de soir

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

