

50 ans et +

Séances d'entraînement en salle

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 2021

Durée de la session : 12 semaines

Horaire : cours de jour et de soir

Coût :

1 x semaine : 149 \$ - 12 semaines - durée 60 min.

2 x semaine : 260 \$ - 12 semaines - durée 60 min.

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

Mise en forme

et conditionnement physique

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

Yoga

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

Début des cours : septembre 2021

Durée de la session : 12 semaines

Coût :

1 x semaine : 149 \$ - 12 semaines - durée 60 min.

2 x semaine : 260 \$ - 12 semaines - durée 60 min.

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