

Entraînement à ciel ouvert



S'entraîner beau temps mauvais temps !

DESCRIPTION

Ce programme, sous la supervision d'un entraîneur professionnel, comporte une cadence et une intensité qui permettent de s'entraîner à son rythme dans un Parc à l'extérieur. Inscrivez-vous rapidement, places limitées. Matériel obligatoire: Matelas et élastiques d'exercices
*possibilité de se procurer le matériel chez Sports Experts au coût de 40 \$.

DATES ET HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS *(2 groupes)*

Les lundis du 14 septembre au 14 décembre 2020

De 18 h à 19 h

OU

Les vendredis du 18 septembre au 18 décembre 2020

De 9 h à 10 h

LIEU

Parc Jacques-Cartier, Sherbrooke

COÛT

115 \$ + taxes

DURÉE DES ENTRAÎNEMENTS

14 semaines et minimum de 14 pers.

