



Activité Physique à Sainte-Famille

Supervisé par une kinésiologue accréditée

Hâte de mettre le bout du nez à l'extérieur et de profiter de l'éveil du printemps? Quoi de mieux que de s'entraîner à l'extérieur!

Printemps 2015

Lieu

Parc des Ancêtres-de-l'Île-d'Orléans. Ou au gymnase de l'école primaire

Coût

Afin d'accommoder les clients, vous avez la possibilité de choisir une session de 11 ou 8 semaines

11 semaines

8 avril au 22 juin 2015

ou

8 semaines

8 avril au 27 mai 2015

Entraînement fitt :

1 séance / sem. : 99,00\$ / 72,00\$

2 séances / sem. : 178,75\$ / 130,00\$

Marche Vitalité :

1 séance / sem. : 99,00\$ / 72,00\$

Étirement :

49,50\$ / 36,00\$

Obtenez 10% de rabais si 2^e ou 3^e séance / sem.

*minimum de 8 personnes pour débiter un cours.

Payable en argent comptant ou par chèque au nom de Fitt kinésiologie lors du 1^{er} cours.

*Reçu d'assurance disponible



Entraînement fitt

Entraînement physique complet et varié, combinant exercices musculaires et cardiovasculaires. Sous forme d'atelier, de circuit ou bien de jeu, ce cours est offert aux hommes et aux femmes désirant maintenir une bonne forme physique et dépasser leurs limites. Cet entraînement saura vous mettre au défi, tout en sachant judicieusement combiner effort et plaisir!

Lundi et mercredi 19h00-20h00

Marche Vitalité

Parcours extérieur effectué à la marche avec exercices musculaires intégrés.

Vendredi 10h45 à 11h45

Étirement

Exercices d'étirement se déroulant tout en douceur

Pourquoi faire des étirements? Afin d'améliorer sa souplesse, maintenir une bonne amplitude de mouvement ainsi que de diminuer les risques de blessures tendino-musculaires. Et parce que ça fait du bien!

Lundi 20h00-20h30

Inscription à partir du 16 mars 2015

Maryline Provost, Kinésiologue accréditée

418-805-7880

maryline@fittkinesiologie.com

www.fittkinesiologie.com