



Automne & Printemps :
Circuit d'entraînement extérieur à Ile d'Orléans
À l'hiver : Cardio-Raquettes sur le golf de
Ste-Pétronille

Entraînement complet : cardio-respiratoire, endurance et force musculaire, coordination et équilibre

Mardi 19 h à 20 h - Tarif : 120\$ avant taxes

Les entraîneurs certifiés en entraînement extérieur :

Annie Hamel, physiothérapeute & Annie Lauzon, professeur de yoga

*Matériel requis: Bande élastique
d'entraînement (vendue sur place pour 20 \$)*

**Réservez votre place
dès maintenant!**



**PRENEZ SOIN DE
VOUS!**

Cours de Yoga aussi
offerts. Contactez-nous
pour tous les détails.

Inscription et Information :

Annie Lauzon

418 828-2063

annie.yoga@videotron.ca

yogaXpansion.com