



Cardio Performance

Le **CARDIO PERFORMANCE** consiste dans la pratique d'une activité ayant pour effet une sollicitation cardiaque liée aux grandes fonctions Circulatoire et Respiratoire.

La série d'exercice proposée dans ce cours montre un choix d'exercices qui par leur alternance permet d'améliorer votre condition physique en général.

Deux séances par semaine d'une heure est un bon compromis et aident finalement à progresser dans votre forme physique et surtout à votre rythme.

Quand : Mardi et jeudi de 18 h 00 à 19 h 00

DÉBUT DES CLASES MARDI LE 8 Janvier 2013

Coût : Contrat de 3 mois à \$62.00 Mensuel tx. Incluses

Équipement : Pantalon Sport –T-Shirt

*** Instructeurs chef M. Roch Guindon**

Nom : _____ Prénom : _____

Âge : _____

Problème de santé : Oui _____ Non _____

Explication : _____

Si vous avez des questions, s.v.p. communiquer avec Shihan Claude au [819-568-4545](tel:819-568-4545)