



Entrainement du matin

Les entraînements du matin vous permettront de faire le plein d'énergie pour passer une bonne journée et pouvoir manger et boire avec plaisir sans la culpabilité des kilos en trop au retour !

Nous alternerons entre le Cardio-Musculation et Cardio-Vitalité.

Un entraînement est prévu le matin (2 groupes en même temps avec un entraîneur certifié pour chacun des groupes si le nombre de participants le justifie), sauf les jours où l'horaire ne s'y prête pas.

Entrainement du soir

En soirée (à moins que l'horaire ne s'y prête pas), nous prévoyons une séance Cardio Plein Air Zen (étirements, relaxation et méditation) qui vous apportera une détente appréciée en plus d'étirer tous les groupes musculaires après une longue journée de visite et de marche.

À noter que la première journée, nous ferons un Plein Air Zen en soirée afin d'atténuer les effets du décalage horaire et nous aider à mieux dormir.

Quoi apporter pour les entraînements :

- Vêtements d'exercice
- Espadrilles
- Sac de taille avec gourde
- Votre bande élastique pour la musculation (sans tapis) *

*Pour les participants qui n'ont pas de bande élastique et qui désire prendre part aux séances d'entraînements, veuillez communiquer avec Cardio Plein Air au 450-646-3699 ou 1-877-327-5530. Ils se feront un plaisir de vous prêter le matériel.

Au plaisir de vous entraîner !

Danielle Danault

Présidente, Cardio Plein Air