

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

### Cardio Plein Air en Espagne

Bonjour chers voyageurs,

C'est le moment de vous inviter à notre huitième voyage qui se déroulera en Espagne, en octobre 2019. De belles excursions, de belles découvertes, du plaisir et des fous rires nous attendent à chaque détour comme par les voyages passés.

Cette année, Voyages Chartier nous propose un autre voyage de rêve d'une durée de 12 jours qui nous mènera de Madrid à Séville en passant par la Costa del Sol.

Cette fois-ci, nous voyagerons en « Slow travel » avec moins d'hôtels et plus de temps pour se déposer dans chaque endroit et pleinement profiter de ce que chaque ville à offrir.

Notre formule de voyage « Mise en forme et culture » vous permet de vous entraîner presque tous les matins sous la supervision d'un entraîneur certifié Cardio Plein Air. Vous pourrez choisir entre le Cardio-Musculation qui s'adresse vraiment à toutes les conditions physiques ou bien le Cardio-Vitalité pour une cadence d'entraînement un peu plus lente qui convient très bien à toute personne voulant s'initier à l'activité physique ou désirant un entraînement plus en douceur. En fin de journée, nous vous proposons une séance de Plein Air Zen lors de laquelle nous ferons toute une série d'étirements se terminant par une courte période de relaxation et méditation. Le Plein Air Zen est une belle formule pour contrer les effets du décalage horaire lors de notre arrivée en sol européen.

J'attends avec impatience de retrouver nos voyageurs habituels et de connaître les nouveaux qui se joindront à nous pour une première expérience de voyage de mise en forme et culture Cardio Plein Air.

Danielle Danault

Présidente – directrice générale  
Cardio Plein Air