

## Cours au Parc régional de la Rivière-du-Nord

Cours Description	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>Nature Abdos-fessiers</b> Cours de musculation spécifique pour tonifier les abdominaux et les fesses. De courte durée et intense.		18 h – 18 h 30		12 h 30 – 13 h
<b>Nature Fitness-Extrême</b> Cours de de type « Boot-camp » avec parcours, tabata, jogging, obstacles et plusieurs autres! Intermédiaire-Avancé.		18 h 45 - 19 h 15		12 h – 12 h 30
<b>Nature Cardio-tonus</b> Cours le plus populaire! Entraînement complet combinant cardio et musculation. Pour tous.		8 h 45 - 9 h 45		8 h 45 – 9 h 45
<b>Nature Jogging</b> Cours axé sur la course à pied ayant pour objectif de courir un 5 km. Pour tous ceux qui désirent atteindre cet objectif!	19 h – 20 h	12 h 15 – 13 h 15		
<b>Nature Poussette +</b> Cours pour parent. Exercices de cardio et de musculation en déplacement et sur place. Les enfants de 4 ans et moins, en poussette ou non sont les bienvenus!			10 h 15 – 11 h 05	
<b>Nature Yoga</b> Cours débutant par une marche en nature, suivie d'une séance de yoga réalisée devant un paysage enchanteur.			18 h 45 – 19 h 45	