

Cours au Parc régional de la Rivière-du-Nord (session de 10 sem)

Cours Description	Matériels Requis	Mardi	Mercredi	Jeudi	TARIF membre / non-membre
Nature Cardio-tonus* Cours le plus populaire! Entraînement complet combinant cardio et musculation. À l'hiver, utilisation des bâtons de marche nordique à l'occasion. Pour tous. *Inclus dans le forfait	Tapis d'exercice Élastique à poignées Bouteille d'eau	8 h 45 -9 h 45 Valérie		8 h 45 – 9 h 45 Valérie	Cours à la carte : 82 \$ / 164 \$ Forfait illimité : 126 \$ / 252 \$ (cours avec *)
Nature Raquette Active* Parcours en raquette incluant des défis hors-pistes et quelques exercices de cardio/musculation et étirements. *Inclus dans le forfait	Paire de Raquettes		9 h – 10 h Valérie		
Nature Fitness-Extrême* Cours de de type « Boot-camp » avec parcours, <i>tabata</i> , jogging, obstacles et plusieurs autres! *Inclus dans le forfait	Tapis d'exercice Bouteille d'eau	17 h 45 – 18 h 45 Claudiane		12 h – 12 h 45 Valérie	
Nature traîneau Cours avec parents/enfants. Exercices de cardio et de musculation en déplacement et sur place. Les enfants de 4 ans et -, en traîneau, en poussette adaptée et en poussette sur skis, sont les bienvenus!	Tapis d'exercice Élastique à poignées Bouteille d'eau		10 h 15 -11 h 15 Valérie		82 \$ / 164\$
Nature Yoga Séance de yoga réalisée à l'intérieur devant un feu de foyer réconfortant. Passeport vaccinal obligatoire.	Tapis d'exercice Serviette Bouteille d'eau			18 h 45 – 19 h 45 Nathalie	90 \$ / 180 \$