

# Cours de Super Workout

## 13 février au 1 mai 2019

Le cours de Super Workout vous offre la chance de travailler votre cardiovasculaire, votre masse musculaire et le raffermissement du corps à l'aide d'un step. Suivi d'un travail intensif surtout au niveau des fesses, cuisses, hanches et abdos! Le cours est complété par une portion d'étirement et de relaxation.

**Quand ? :**

**Le mercredi de 18h30 à 19h30**

**Avec qui ? :**

**Florence Vermette, certifiée en entraînement privé et conditionnement physique (CPEP 1, Ataraxia, Montréal)**

**Où ? :**

**Salle Eugène-Caillé**

**Prix ? :**

**120.00\$ (taxes incluses) pour 12 cours**

**Pour plus d'information et inscription, contactez Florence par cellulaire ou textos 819-679-0254.**