

PRÉPARATION AUX SPORTS D'HIVER

HAUTE INTENSITÉ

LES SAMEDIS - 10H30 À 11H30
4 NOVEMBRE AU 9 DÉCEMBRE

Ce programme s'adresse aux sportifs et triathlètes en préparation aux sports d'hiver (ski de fond, ski alpin, randonnée alpine, raquettes et course nordique). Entraînement fractionné de bonne intensité qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercice anaérobie.

INSCRIVEZ-VOUS

TRICONNEXION.COM



COÛT: 105\$ (+TAXES)

***CARTE COURS DE GROUPE EN VIGUEUR APPLICABLE**