

Pour un entraînement motivant et efficace !

En plus de vos 12 séances d'entraînement en groupe,



vosre programme inclus :

- 12 accès au Complexe sport Absolu pour pratiquer différentes activités – équipement inclus;
- 1 chandail d'entraînement technique;
- 2 évaluations de la condition physique;
- 1 programme d'entraînement;
- 1 livre de bord incluant un menu santé;
- 1 chronique sur l'alimentation;
- 1 chronique sur l'entraînement;
- 1 chronique sport;
- 1 chronique avec un chiropraticien afin d'adopter une bonne posture;
- 1 cours de cuisine avec une nutritionniste;
- 1 visite en épicerie pour apprendre à lire les étiquettes et revoir son garde manger;
- Courriels hebdomadaires de motivation.



DÉTERMINATION ABSOLUE

Valeur réelle : 800\$

Lors de vos entraînements de groupe, votre entraîneur vous aidera à vous surpasser, mais aussi vous indiquera la bonne façon de vous entraîner afin d'obtenir les résultats souhaités. Il vous apprendra aussi à vous servir des différents accessoires d'entraînement de façon sécuritaire et efficace. Durant vos 12 semaines nous vous inviterons à explorer de nombreuses activités qui vous aideront à faire des choix dans votre façon d'adopter un mode de vie sain. Vous serez guidés à travers les différentes méthodes d'entraînement selon vos objectifs et vos besoins tant familiaux qu'individuels. À la maison, vous devrez relever 1 défi santé à chaque semaine afin d'acquérir de bonnes habitudes de vie à long terme.



Coût du programme / 12 semaines, taxes incluses :

Membre CSA : 60\$

Non membre : 150\$

Début des inscriptions : lundi le 8 mars / date limite d'inscription : mardi le 6 avril

