

Boot Camp! Propulsé par DORSO

Le Parc Technologique accueillera une nouvelle session de Boot Camp propulsé par Dorso dès le 31 octobre 2017 !

Bootcamp: Entraînement en plein air sous forme de circuits composés de mouvements athlétiques simples et intenses, il vous permet de développer votre cardio, votre endurance et votre force musculaire. L'alternance entre l'augmentation des fréquences cardiaques et le tonus musculaire font de ce cours une bonne option pour aller jouer dehors et être actif.

Entraîneur OLYMPE : Mathieu Lessard

Niveau : débutant, intermédiaire, avancé (l'entraîneur s'adapte à vos besoins personnels)

Les cours seront donnés les mardis : début le **31 octobre et se termine le 5 décembre**

12h à 13h

12,50\$/séance pour un total de 75,00\$ (**6 séances**)

Pour info: [**info@groupedorso.ca**](mailto:info@groupedorso.ca)

