

SUP ZEN et MULTISUP

DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS

	MULTI SUP	SUP ZEN	DESCENTE DE RIVIÈRE
	<p>Entraînement général sur Stand up paddle, comprenant un bloc d'échauffement, de cardio, de musculation et étirements-relaxation par une touche ZEN.</p> <p>Une façon agréable de s'entraîner tout en bénéficiant d'un entraînement complet!</p>	<p>Pour apporter une touche zen dans votre vie! Oser le défi de reproduire des postures et enchaînements inspirés de yoga et de Pilates sur un stand up paddle.</p> <p>Le SUP ZEN allie intensité et bienfaits autant pour le corps et l'esprit. Venez prendre la vague zen avec nous</p>	<p>Une demi-journée mémorable, à voir des paysages fantastiques, et relever des défis adaptés, selon votre expérience.</p> <p>D'une balade reposante à une lutte contre les rapides, vous trouverez pour tous les goûts et les niveaux lors de nos escapades en rivière.</p>

HORAIRE & CHOIX DE COURS

JOURS	<p>MULTI SUP TOUS LES LUNDIS et/ou LES MERCREDIS de 17H30 à 18H45 (75 MN)</p> <p>SUP ZEN TOUS LES LUNDIS et/ou LES MERCREDIS de 19H à 20H15 (75 MN)</p>		
CHOIX DE COURS			
6 COURS 150 \$ + Taxe par personne	Lundi 26 JUIN (Initiation)	Mercredi 28 JUIN (Initiation)	
	03 JUILLET 10 JUILLET 17 JUILLET 24 JUILLET 31 JUILLET	05 JUILLET 12 JUILLET 19 JUILLET 26 JUILLET 02 AOÛT	
8 COURS 220 \$ + Taxe par pers.	07 AOÛT 14 AOÛT	09 AOÛT 16 AOÛT	21 AOÛT 23 AOÛT
A la carte	35 \$/personne par séance (choisir parmi les dates et les heures sus mentionnées)		
COURS D'INITIATION	90 MN	SUR RENDEZ-VOUS	

Club Multivoile 4 saisons

12 751, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières (Québec) G9B 7Y6
 Téléphone : 819-377-5454 / info@multivoile.com / www.multivoile.com