



# PROGRAMMATION DO SPORT 2014

## SUR L'EAU

INITIATION SUP (2 HRES) 50 \$ / PERS.

PERFECTIONNEMENT SUP (2 HRES) 55 \$ / PERS.

DESCENTE DE RIVIÈRE (1/2 JOURNÉE) 65 \$ / PERS.

SUP PIQUE-NIQUE (1 JOURNÉE) 75 \$ / PERS.

## SUR TERRE

ZUMBA (6 SÉANCES DE 1 HRE) 60 \$ / PERS.

SÉANCE ZEN (6 SÉANCES DE 1 HRE) 60 \$ / PERS.

Un entraînement unique,  
vous permettant d'améliorer :  
équilibre, flexibilité, endurance musculaire  
et puissance  
grâce aux différents exercices musculaires  
et postures.