

## COURS DÉCOUVERTE *15 ans et +*

Le cours découverte est le cours parfait pour l'indécis en vous ! Dans ce cours, nous allons expérimenter différentes méthodes d'entraînement afin de vous faire découvrir celle qui vous convient le mieux. Vous serez initié au cours : 20-20-20, bootcamp, cardio-kickboxing, cardio-militaire, circuit express, CrossFit, entraînement extérieur, Insanity, méthode combinée, Tabata, yoga et bien d'autres. Le cours convient à tous les niveaux et différentes variantes seront offertes afin de vous permettre d'atteindre l'intensité que vous désirez !

Centre communautaire (885, rue Lanoie)

**Mercredi, de 19 h à 19 h 55**

14 semaines, du 9 mai au 8 août 2018

**140 \$**

**PROF.** : Anabel Ménard - *Info.* : 450 261-6104

Pour vous inscrire, vous devez remettre votre fiche d'inscription et votre paiement en argent comptant ou par chèque au nom du **Regroupement récréatif d'Upton (RRU)** par la poste ou en personne au bureau municipal (810, rue Lanoie, Upton, Qc, J0H 2E0) avant le **3 mai 2018**.

### INFORMATION

Geneviève Payette

Coordonnatrice en loisirs, culture et vie communautaire

450 549-5619 / [loisirs@upton.ca](mailto:loisirs@upton.ca)

