



CAMP DE PRÉPARATION SPORTIVE

Bootcamp pour la remise en forme des jeunes avant de débiter les saisons sportives parascolaires



SEMAINE DU 9 AOÛT

Jeunes de 12 à 14 ans

SEMAINE DU 16 AOÛT

Jeunes de 15 à 17 ans

En après-midi de 13h00 à 16h00

12 places **limitées**

Prix pour la semaine: 149\$ + taxes



The background is a solid blue color. In each of the four corners, there is a stylized dumbbell. The dumbbells have a white central bar and two yellow cylindrical weights on each side. The dumbbells are positioned diagonally, pointing towards the center of the page.

Un camp qui touche à plusieurs disciplines,
avec plusieurs entraîneurs invités, pour
permettre aux adolescents de commencer
leur saison sportive régulière au maximum
de leur forme.

JOUR 1

Agilité + Haltérophilie

JOUR 2

Course + Cross-Training

JOUR 3

Boxe Thaï + Body Pompe

JOUR 4

Spinning + Pilates reformer

JOUR 5

Crossfit + Sports divers