

# PROGRAMMES OFFERTS

## 5 catégories de programmes de base (gratuit)

Athlétique / Force / Musculation / Perte de poids / Circuit

\*\* 3 programmes/catégorie (débutant/intermédiaire/avancé) \*\*

## 3 catégories de programmes adaptés (40\$)

Spécifique aux besoins / Privé / Réadaptation

\*\*Comprend l'évaluation et le suivi avec un entraîneur certifié\*\*

## Entraînement avec plan de nutrition (80\$)

\*\*Comprend l'évaluation, le plan de nutrition et le suivi avec un professionnel certifié\*\*

Tous les programmes seront élaborés par monsieur Hugues Lacroix,  
entraîneur privé et technicien en diététique certifié.

