

Cardio Plein Air offrira 10 entraînements de 30 minutes dans différents parcs de la métropole.



Chaque entraînement de Cardio-F.i.t. est un entraînement par intervalles alliant exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilité, ce programme est idéal pour les gens en manque de temps souhaitant atteindre des résultats rapidement et ce, peu importe leur condition physique. Vous l'aurez deviné, chaque entraînement passe en un éclair.

Coût : 10 \$

Parc Outremont

Point de rencontre : Bâtiment blanc au coin des rues St-Viateur et Outremont.

Heure : 8h à 8h30

Parc Carlos d'Alcantara (Est de Montréal)

Point de rencontre : Devant le chalet de services

Heure : 8h à 8h30

Parc Maisonneuve (Rosemont)

Point de rencontre : Chalet, rue Sherbrooke entre Viau et Pie IX

Heure : 12h 15 à 12h 45

Quai du Marché Atwater

Point de rencontre : parc situé au croisement de Charlevoix et de Rufus Rockhead.

Heure : 12 h 15 à 12 h 45

Parc Lafontaine

Point de rencontre : Centre Calixa-Lavallée

Heure : 16 h 30 à 17 h

Promenade-du-Père-Marquette (Lachine)

Point de rencontre : Commerce-de-la-Fourrure à l'intersection de la 12 e avenue et du boulevard St-Joseph.

Heure : 16 h 30 à 17 h

Parc Ahuntsic

Point de rencontre : Sur Lajeunesse, coin Prieur. (Devant la rôtisserie St-Hubert)

Heure : 16 h 30 à 17 h

Parc Jarry

Point de rencontre : Gazebo à côté du stationnement, entrée coin de la rue Jarry et de l'Avenue de l'esplanade

Heure : 16 h 30 à 17 h

Parc Bois-de-Liesse

Point de rencontre : Parc Bois-de-Liesse

Heure : 16 h 30 à 17 h

Parc Centenaires, (Dollard des Ormeaux)

Point de rencontre: Entrée du stationnement de la rue Lake

Heure : 12h 15 à 12h 45



Au profit de

FILLACTIVE