

# LOISIRS et CULTURE

Printemps-Été 2022

# RECREATION and CULTURE

Spring-Summer 2022

VILLE DE  
PINCOURT

## CARDIO-INTERVALLE

<b>Description</b>	Ce cours alterne des séquences de cardio et d'exercices de musculation. Tout en tonifiant vos muscles, ces exercices fournissent une récupération active efficace.
<b>Catégorie</b>	Mixte, 16 ans +
<b>Horaire</b>	Lundi et mercredi 19 h 15 à 20 h 15
<b>Durée</b>	Dès le 11 avril 8 semaines
<b>Coût</b>	105 \$
<b>Lieu</b>	Omni-Centre
<b>Inscription et information</b>	<b>Inscription :</b> en ligne du 28 mars au 10 avril <b>Information :</b> 514 453-8981, poste 229

## CARDIO-INTERVAL

<b>Description</b>	The course alternates cardio and strength training sequences. While toning your muscles, these exercises provide effective active recovery.
<b>Category</b>	Mixed, 16 years +
<b>Schedule</b>	Monday & Wednesday 7:15 p.m. to 8:15 p.m.
<b>Duration</b>	Starts April 11 8 weeks
<b>Cost</b>	\$105
<b>Location</b>	Omni-Centre
<b>Registration and information</b>	<b>Registration:</b> online March 28 to April 10 <b>Information:</b> 514 453-8981, ext. 229