



**VIB** VIVRE  
INSPIRER  
BOUGER.

**13h30**

## **POUND®**

POUND® est une session de cardio inspirée par le plaisir contagieux, énergisant de jouer de la batterie. Utilisant les Ripstix® officiels, ne fais pas qu'écouter la musique, deviens le rythme! L'atelier combine le cardio, la force musculaire et des mouvements inspirés du yoga et du pilates pour faire le plein d'énergie dans une ambiance parfaite pour se laisser aller!

**Matériel requis :**

Espadrilles + vêtements de sport + serviette

**Durée :** 45 minutes



**14h30**

## **CONFÉRENCE-COLLATION**

Découvre les principes à la base d'une saine alimentation, des trucs pour bien manger à petits budgets et quelques habitudes à adopter pour mieux t'alimenter en tout temps!

Une collation santé et délicieuse sera servie aux personnes inscrites à la journée.\*

**Durée :** 45 minutes + période de questions

**15h30**

## **GLOW-GA**

Un atelier de yoga tout à fait spécial : le groupe sera plongé dans le noir, la musique sera entraînante et tout le monde recevra des bracelets lumineux (*glowsticks*) et du maquillage UV! Enfile des vêtements qui seront rehaussés par la lumière UV (blanc, fluo, etc.) et viens vivre une expérience unique et amusante!

**Matériel requis :**

Vêtements confortables + tapis de yoga + serviette (au besoin)

**Durée :** 45 minutes

