

## 12h30 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



## 13h15 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



## 14h00 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.

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

## 14h45 COURSE À PIED

« Atelier de course à pied avec HappyFitness »

Lors de cet atelier de course à pied, apprenez 3 trucs très simples pour améliorer votre technique et devenir des coureurs plus efficaces! L'atelier se terminera avec 20 minutes de jogging guidé durant lequel vous pourrez essayer d'intégrer les techniques apprises!

### MATÉRIEL REQUIS

Espadrilles + vêtements de sport + serviette

**Durée:** 45 minutes