



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 à la journée.*

Durée : 45 minutes + période de questions

*Quantités limitées!

15h00

BOOTCAMP

Dépasse-toi avec l'entraînement militaire de Félix Daigle, de [FD Fitness Consultant!](#)

Que tu sois au top de ta forme ou que tu veuilles t'initier aux entraînements par intervalles, vient tester ton cardio, ton endurance et ta force musculaire et ce, à ton rythme!

Matériel requis :

Espadrilles + vêtements de sport + serviette

Durée : 45 minutes



BOUNCE PARTY

Fais la fête sur un mini trampoline individuel* avec l'équipe du [studio House of Bounce!](#) Nous couvrirons les mouvements et les concepts de base du rebond. Nous rebondirons jusqu'à parvenir à un entraînement cardiovasculaire léger grâce aux routines de faible à moyenne intensité et renforcerons ton tonus. Ne t'inquiète pas, tu auras quand même chaud!

Matériel requis :

Vêtements de sport + serviette

Durée : 45 minutes

*Places très limitées!



16h00

GLOW-GA

Un atelier de yoga tout à fait spécial : le studio sera dans le noir, la musique entraînante et il y aura des bracelets lumineux (glowsticks) du maquillage UV pour tout le monde! Mets des vêtements qui seront rehaussés par la lumière UV et viens vivre une expérience unique et amusante!

Matériel requis :

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

Durée : 45 minutes



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



17h00

SOUPER-CONFÉRENCE

Après une journée d'activités physiques, viens faire le plein d'énergie avec un souper santé* et une conférence sur l'alimentation de récupération par [Félix Daigle](#). Tu y apprendras des notions plus avancées sur la nutrition pour maximiser ta performance en entraînement, en plus de recevoir quelques surprises!

* Le souper est réservé aux étudiants participant à l'expérience complète de V I B. L'inscription est obligatoire, au plus tard le 25 avril, 17h00.

Durée : 45 minutes + période de questions