

# **Pré-entraînement: cardio-escaliers**

## **Préambule**

La mini-session pré-entraînement de 4 semaines est destinée à développer l'endurance et la force musculaire, ainsi qu'à renforcer le système cardiovasculaire en général avant de débiter une activité sportive (ex.: randonnées en montagne, tennis, pickleball, ...).

## **Objectifs**

- Éviter les douleurs et les blessures dans une nouvelle activité saisonnière;
- Renforcer les muscles du bas du corps et les muscles du tronc;
- Améliorer la capacité cardiovasculaire.

## **Clientèle**

Des personnes modérément ou très actives qui veulent se mettre en forme ou maintenir la forme par une nouvelle activité physique saisonnière.

## **Où, quand et combien?**

Sentiers des Grèves

Les 4 vendredis de septembre 2024 de 9h30 à 10h30.

Coût : 60\$ incluant les taxes