

## Description Mini-sessions d'entraînement

### CARDIO ESCALIERS<sup>1</sup>

Ce cours est offert au printemps (en mai) et à l'automne (en septembre) et permet d'expérimenter différentes façons de s'entraîner dans les escaliers.

Il s'adresse :

- Aux gens actifs qui désirent améliorer leur capacité cardiovasculaire.
- Aux gens actifs qui désirent se surpasser en vivant une expérience d'entraînement cardiovasculaire, sécuritaire et plaisante en plein air.

Il permet d'accroître la capacité cardiovasculaire et, plus précisément, l'endurance cardiovasculaire. C'est aussi une occasion de vivre une expérience amusante tout en s'entraînant fort et en profitant de la nature.

L'entraînement cardiovasculaire a de nombreux bienfaits sur la santé, dont :

- Augmenter l'énergie
- Gérer le stress et l'anxiété
- Augmenter l'endurance et le tonus musculaire
- Prévenir les maladies
- Contrôler le poids
- Et plus encore!

Ce cours permet aux participants de bénéficier des bienfaits de l'entraînement cardiovasculaire et d'avoir une expérience d'entraînement hors du commun.

Il a lieu dans l'escalier du Sentier des Grèves près du stationnement du parc du Domaine-des-retraités du CN.

---

<sup>1</sup> Description fournie par le Studio Zone Performance