



FITNESS INDIVIDUEL/VÉLO STATIONNAIRE **CORPS SAINT, ÉSPRIT SAINT**

Notre objectif est d'amener les personnes de tous niveaux de fitness à bouger et à faire de l'exercice dans un environnement sécurisé et inclusif.

Pourquoi s'asseoir pendant que votre enfant s'entraîne?

Vous pouvez prendre votre siège de vélo à la réception pour un entraînement de 30 minutes, à un coût symbolique, pour renforcer vos muscles, stabilité et améliorer votre santé cardiovasculaire.

Programme: Vérifiez le calendrier du mois pour nos heures d'ouverture

- **Début:** En cours
- **Horaire:** Réservations de soirées et fins de semaines
- 7 jours / semaine

Coût:

5\$ pour un spin de 30 min