

EN AVRIL ON BOUGE !

CLUB DE COURSE VIRTUEL BRANCHÉS SANTÉ



Nous remercions les 50 participants qui se sont inscrits au [Club de course virtuel Branchés santé](#) offert en collaboration avec Kin-Option !

Bonne session à tous !

Session du 5 mai au 17 juin 2021

Débutant :→ Les jeudis 18 h 30 à 19 h 30

Intermédiaire :→ Les mercredis 18 h 30 à 19 h 30



SESSION ACTIVITÉ PHYSIQUE

Printemps CAPRDN EN VIRTUEL

Bravo aux employés qui se sont inscrits à la session CAPRDN du **22 mars au 15 mai 2021** et qui ont eu l'opportunité de profiter d'un rabais de 50 % du coût d'inscription !



VIDÉOS PAUSE ACTIVE

Branchés santé vous invite à bouger à l'aide de ces [vidéos d'entraînement](#) réalisés tout spécialement pour vous. Merci à nos différents fournisseurs de la région des Laurentides !

Carole Harinen, entraîneure personnelle certifiée et cours de groupe fitness, piyo, zumba

[Vidéo Pilates](#) (12 min)

[Vidéo Cardio Boxe](#) (25 min)

Teresa Gongora, professeure de yoga Senio Prana Vinyasa Flow affiliée à Shiva Rea

[Vidéo Cardio Tonus](#) (22 min)

[Vidéo Yoga Vinyasa](#) (22 min)