

## PROGRAMME VIVRE

Contrer les effets du vieillissement, est-ce possible?

Si vous êtes enfin motivé(e)s à bouger de nouveau, à retrouver l'énergie que vous pensiez avoir perdue au fil des années ou si vous avez besoin d'améliorer votre endurance cardiovasculaire, de tonifier votre corps et d'améliorer votre souplesse,...

OUI, il est possible de vous sentir jeune de nouveau!

Le programme Vivre est conçu pour vous. Et ce, peu importe votre âge!

À l'aide du calendrier progressif sur 6 semaines, vous avez simplement à suivre les quatre séances, selon votre niveau, puisqu'elles sont courtes (environ 25 minutes chacune) et comportent des options faciles et plus difficiles. Suivez Louise pour des versions plus simples et moins intenses. Suivez Marc pour vous donner un défi supplémentaire.

Voici les quatre séances au programme :

- **Tonus Plus – musculation haut du corps, abdominaux et dos**
- **Cardio Plus – avec musculation du bas du corps**
- **Équilibre Plus – avec tonification du bas du corps**
- **Mobilité Plus – avec tonification du tronc**