

Retour à la course à pied

Programme d'entraînement cardiovasculaire de base pour toutes personnes souhaitant :

- Commencer la course à pied ;
- Reprendre la course à pied suite à une blessure.

Ce forfait d'un programme comprend :

- **Une première rencontre de 30 minutes à 1h30** (évaluation des besoins ou évaluation complète de la condition physique)
- **Une évaluation du patron de course** (facultatif)
- **Une seconde rencontre de 30 minutes** (remise du programme)

Tarifs :

Programme avec évaluation : 60\$
(68,98 \$)

Programme sans évaluation : 30\$
(34,49\$)

Ajout de l'évaluation du patron de course : 50\$ (57,49\$)

Prix sujet à changement sans préavis