

# Cardio Plein Air, c'est quoi ?!

Cardio Plein Air offre plusieurs programmes d'entraînement à intensité variée **à l'extérieur**, qui permettent de travailler **l'endurance musculaire et cardio-vasculaire**, tout en profitant des bienfaits du paysage et de la nature.  
Quoi de mieux pour **maintenir la forme en respirant l'air frais** !

## Comment t'aider ?!



**Nous avons 53 parcs franchisés au Québec**

Trouve ton parc sur [www.cardiopleinair.ca](http://www.cardiopleinair.ca)

**Des entraînements adaptés via notre plateforme virtuelle**

Tu y trouveras :

**25**

entraînements  
en direct  
par semaine

**35**

balados

**75**

entraînements  
préenregistrés

**T'entraîner de partout n'aura jamais été aussi accessible !**

**Voici le code promo à utiliser lors de  
ta première adhésion avec nous :**

**CHUMCORPO10**

Il nous fera plaisir de t'accompagner dans ta démarche santé  
Bon succès!