

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

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!