

SPORTS POUR FILLES ÉNERGIQUES

PRINCIPAUX VOLETS : Dépassement de soi, détente et vitalité, coopération, oxygène

DIFFÉRENTS INTERVENANTS

- Danse Hip Hop
- Zumba
- Taichi
- Yoga

POSSIBILITÉS DE SORTIES OU CLINIQUES ADAPTÉS AUX GROUPES

- Club escrime l'Esquadra
- Studio Party Time
- Tai chi taoïste
- Cité sportive
- Énergie Gym
- Les Sentiers La Balade
- Groupe Novaction
- École de karaté
Stéphane Duval

DIVERS ENTRAÎNEMENTS

- Cardio
- Musculaire
- Cliniques

ACTIVITÉS DE COOPÉRATION

- Kinball
- Volleyball
- Tchouckball
- Badminton (double)
- Escalade

AUTRES VOLETS

- Saines habitudes de vie
- Alimentation
- Cuisine
- Créativité
- Musique
- Photographie

OXYGÈNE

- Marche
- Ski
- Kayak / Canot
- Raquette