

# 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