

# LOISIRS et CULTURE

Automne-Hiver 2021

# RECREATION and CULTURE

Fall-Winter 2021

VILLE DE  
PINCOURT

## CARDIO-INTERVALLE

<b>Description</b>	Ce cours alterne des séquences de cardio et d'exercices de musculation. Tout en tonifiant vos muscles, ces exercices fournissent une récupération active efficace.
<b>Catégorie</b>	Mixte, 16 ans +
<b>Horaire</b>	Lundi et mercredi: 19h15 à 20h15
<b>Durée</b>	Dès le 13 septembre 12 semaines
<b>Coût</b>	150 \$
<b>Lieu</b>	Omni-Centre
<b>Inscription</b>	En ligne du 25 août au 8 septembre.
<b>Information</b>	514 453-8981, poste 242

## CARDIO-INTERVAL

<b>Description</b>	The course alternates cardio and strength training sequences. While toning your muscles, these exercises provide effective active recovery.
<b>Category</b>	Mixed, 16 years +
<b>Schedule</b>	Monday and Wednesday: 7:15 p.m. to 8:15 p.m.
<b>Duration</b>	Starts September 13 12 weeks
<b>Cost</b>	\$150
<b>Location</b>	Omni-Centre
<b>Registration</b>	Online from August 25 to September 8
<b>Information</b>	514 453-8981, ext. 242



VilledesPincourt

Loisirs et Services communautaires  
Recreation and Community Services