



Workout et foi catholique!



Quoi?

- Workout GRATUIT via Zoom

Par qui?

- Natalie Marion, physiothérapeute et entraîneur personnel, animera les workouts. Les sessions auront un nouveau thème à chaque mois.

But:

- Se mettre en forme/se garder en forme
- Connecter avec d'autres jeunes adultes catholiques
- S'amuser! Et découvrir notre foi!

Quand?

- 1-2 fois par mois via zoom (en personne une fois que la pandémie est finie)
- Sessions d'environ 45-60 minutes

Pour qui :

- Tout jeune adulte (18 à +/- 35 ans)
- Pour tous les niveaux de fitness!

Pas en forme? Athlète professionnel? Pas de problème! Les workouts auront des adaptations pour tous les niveaux de condition physique!

Équipement requis :

- Matelas/tapis d'exercice (yoga mat), et poids, si disponible.
- Stylo Sharpee et « post-its » pour écrire.

QUESTIONS?

ou

**POUR S'INSCRIRE ET RECEVOIR LE LIEN ZOOM;
SVP CONTACTER : VALÉRIE MARION - valmarion12@gmail.com**

**Invitez vos amis !
Au plaisir de vous voir !**

