

# NOUVEAUTÉ

Cours de **SLACKLINE** à la Base Plein Air Ste-Foy

En partenariat avec Marie-Eve Rochette de Slack School Québec, Kinésiologue et partenaire du Groupe Dorso.

- ✓ Kinésiologue accréditée par la Fédération des Kinésiologues du Québec.
- ✓ Fondatrice et propriétaire de Slack School Québec / L'École de Slackline de Québec et YogaSlackers© Teacher certifiée.
- ✓ Fit-Yoga certifiée, Yoga Alliance Canada.
- ✓ Attestation Niveau 1 en matière de promotion de l'activité physique et de santé en milieu de travail, octroyée par le Groupe Entreprises en Santé.

## -PROGRAMMATION ÉTÉ 2020-

### Slackline et YogaSlackline

Enseignement des bases en slackline et différentes progressions. Complet pour le corps et l'esprit, la pratique de la slackline s'avère un complément parfait à l'entraînement. Renforcement des muscles stabilisateurs, travail accru au niveau de la posture, de l'équilibre et de la proprioception et amélioration du focus et de la concentration. Plaisir et défis garantis!

Ouvert à tous, tous niveaux.

Avec Marie-Eve Rochette et Christian Isabelle de [Slack School Québec](#), [YogaSlackers© Teacher](#) certifiés.

Session 1, [bloc de 3 cours](#) : mercredis de 18h30 à 19h45 du 15 juillet au 29 juillet 2020.

Pour info et inscription : [slackschoolquebec@gmail.com](mailto:slackschoolquebec@gmail.com)

Page Facebook : <https://www.facebook.com/SlackSchoolQuebec/>

