



### STRUCTURE DU COURS:

HIIT avec les exercices de Bodyweight de RowFit  
Renforcement musculaire  
Routine d'Abdos

### COMMENT SE JOUINDRE AU COURS?

- **Pas de réservation ou inscription nécessaire** à l'avance.  
Venez **5 minutes avant** le cours. Je serai là 15 minutes avant le cours.
- Si vous n'avez pas encore **Zoom**, vous pouvez le télécharger en cliquant sur le lien ci- dessous (pour participer). Pour plus de détails cliquez [ici](#).
- Placez votre ordinateur, tablette ou téléphone dans une position stable.
  - Mettez **votre ordinateur sur silence** en cliquant sur l'icône du microphone « mute ». Laissez votre vidéo allumée si vous le désirez.
- En participant à ce cours, vous confirmer le Questionnaire-[PAR - Q for Safe Exercise](#) que vous prenez la responsabilité de votre propre sécurité.

**MATERIEL:** une chaise et deux poids du même poids (2 livres, 2 bouteilles, ou autres)

**MUSIQUE:** voici notre [Spotify playlist 1](#) ou [Spotify playlist 2](#)

Je me réjouis de m'entraîner avec vous !