

LIKE YOU HAVE NEVER  
SEEN IT OR FELT IT BEFORE

# CARDIO BOXING

for women with **TANIA TOROK**

*Arms, Abs and LEGS*

**MAX 12**

Les mardis et jeudis soir pour 4 semaines du  
24 novembre au 17 décembre

**19 h 00 à 20 h 00 / 7 p.m. to 8 p.m.**

Tuesday & Thursday evening for 4 weeks  
from November 24<sup>th</sup> to December 17<sup>th</sup>

Équipement à apporter / Equipment you'll need to bring

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| - Gants (10 oz max)     | - Gloves (10 oz max) |
| - 'Focus Pads'          | - Focus Pads         |
| - Enveloppes à poignets | - Wrist Wraps        |
| - Corde à sauter        | - Jump Rope          |
| - Matelas               | - Mat                |

**8 sessions / 67.20\$**

**1 session / 11.00\$**

**Cardi-O-Centre**

(705) 335-3100

**VIE ACTIVE2010**

