



## Cours de groupe Groupe Santé Arbec

### Des Moulins – Été 2021

**Horaire** Durée : 8 semaines Début : lundi 12 juillet 2021 Fin : Vendredi 3 septembre 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11 h 05 à 11 h 50			Zumba  Leanza Plescia ●●		

<b>Comment</b>	Inscription en ligne en <a href="https://olymp.e.as.me/ArbecDesMoulins">cliquant ici</a> (https://olymp.e.as.me/ArbecDesMoulins)
<b>Avec</b>	Vêtements / chaussures de sports (selon le code vestimentaire), eau et serviettes
<b>Où</b>	Dans le stationnement arrière (zone gazonnée si possible)
<b>Si annulation</b>	En cas d'annulation (ex : pluie), vous serez informé le jour même par courriel si vous êtes inscrit au préalable
<b>Qui (contacts)</b>	Pour le site : Line Pelletier ( 450-824-1340, p 12082 ) Pour les cours : <a href="mailto:sdextraze@olymp.e.com">sdextraze@olymp.e.com</a>

## DESCRIPTION DES COURS

**Zumba** Intensité modérée ●●

Laissant place à la liberté d'expression et au plaisir de danser, la Zumba permet aux participants de se défouler et de bouger sans avoir à se concentrer sur des mouvements trop précis. C'est un petit clin d'œil aux cours d'aérobic d'antan !