



Cours de groupe Groupe Santé Arbec

Marguerite Rocheleau – Été 2021

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
13 h 15 à 14 h 00				Zumba Marie-Pier Aumais ●●	
15 h 45 à 16 h 30		A.F.C. Melissandre Wu ●●			

Comment	Inscription en ligne en cliquant ici (https://olympme.as.me/ArbecMargRoch)
Avec	Vêtements / chaussures de sports (selon le code vestimentaire), eau et serviettes
Où	Entre les terrasses employés et résidents (zone gazonnée)
Si annulation	En cas d'annulation (ex : pluie), vous serez informé le jour même par courriel si vous êtes inscrit au préalable
Qui (contacts)	Pour le site : Lou Scott (450-878-2880, p 15082) Pour les cours : sdextraze@olympme.com

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 !

A.F.C. (abdos-fessiers-cuisses) Intensité modérée ●●

Vous désirez avoir des abdos et des fesses de fer ? Ce cours est idéal pour vous ! L'objectif est de renforcer la région abdominale, les fessiers et les cuisses à l'aide d'une bande élastique résistante. L'utilisation de cet outil d'entraînement est simple, progressive, efficace et s'adapte en fonction de la force musculaire de chacun. Vous découvrirez beaucoup d'exercices faciles à reproduire à la maison ou en voyage.