



Cours de groupe Groupe Santé Arbec

Heather – Été 2021

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
15 h 45 à 16 h 30		Stretching Faye Massé		A.F.C. Faye Massé	

Comment	Inscription en ligne en cliquant ici (https://olymp.e.as.me/ArbecHeather)
Avec	Vêtements / chaussures de sports (selon le code vestimentaire), eau et serviettes
Où	Sur la zone gazonnée à gauche du centre devant la salle de conférence
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 : Brigitte Aubin (450-834-3070, p 1015) Pour les cours : sdextraze@olymp.e.com

DESCRIPTION DES COURS

Stretching Intensité faible

Pratique corporelle destinée à développer la souplesse, à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération.

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.