



## Cours de groupe Groupe Santé Arbec Mc Duff – Été 2021

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
13 h 10 à 13 h 55			<b>A.F.C.</b> Annie Fortin ●●		

<b>Comment</b>	Inscription en ligne en <a href="https://olymp.e.as.me/ArbecMcDuff">cliquant ici</a> (https://olymp.e.as.me/ArbecMcDuff)
<b>Avec</b>	Vêtements / chaussures de sports (selon le code vestimentaire), eau et serviettes
<b>Où</b>	Dans le parc Maurice Richard en face de l'édifice
<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 : Catherine Bélanger ( 450-704-4008, p 13081 ) Pour les cours : <a href="mailto:sdextraze@olymp.e.com">sdextraze@olymp.e.com</a>

### DESCRIPTION DES COURS

#### **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.