



## Cours de groupe Groupe Santé Arbec

Michèle Bohec – Été 2021

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7 h 45 à 8 h 30			A.F.C.  Isabelle Cornen ●●		
13 h 05 à 13 h 50		Stretching  Nadia Vachon ●			

<b>Comment</b>	Inscription en ligne en <a href="https://olympme.as.me/ArbecMicheleBohec">cliquant ici</a> (https://olympme.as.me/ArbecMicheleBohec)
<b>Avec</b>	Vêtements / chaussures de sports (selon le code vestimentaire), eau et serviettes
<b>Où</b>	Entre les terrasses employés et résidents (zone gazonnée)
<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 : Ariane Tremblay ( 450-970-3330 ) Pour les cours : <a href="mailto:sdextraze@olympme.com">sdextraze@olympme.com</a>

## 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.