



Cours de groupe Groupe Santé Arbec

Marguerite Rocheleau – Automne 2021

Horaire Durée : 8 semaines Début : lundi 20 septembre 2021 Fin : Vendredi 12 novembre 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
13 h 15 à 14 h 00				Zumba Soraya Rojo ●●	
15 h 45 à 16 h 30			A.F.C. Melissandre Wu ●●		

Comment	Inscription en ligne en cliquant ici (https://olymp.e.as.me/ArbecMargRoch)
Avec	Vêtements / chaussures de sports (selon le code vestimentaire), eau et serviettes
Où	Salle Chambly (salle des loisirs)
Si annulation	En cas d'annulation 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@olymp.e.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.