



## Cours de groupe Groupe Santé Arbec

### Mc Duff – Automne 2021

**Horaire** Durée : 8 semaines Début : lundi 20 septembre 2021 Fin : Vendredi 1 novembre 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
13 h 10 à 13 h 55			Méli-Mélo A.F.C. / Zumba  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>	Salle polyvalente B au sous-sol
<b>Si annulation</b>	En cas d'annulation, 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

MÉLI-MÉLO = MOITIÉ DU COURS EN AFC ET L'AUTRE MOITIÉ EN ZUMBA

### 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.