



Cours de groupe Groupe Santé Arbec

Des Moulins – Automne 2021

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11 h 05 à 11 h 50			Zumba Leanza Plescia ●●		

Comment	Inscription en ligne en cliquant ici (https://olymp.e.as.me/ArbecDesMoulins)
Avec	Vêtements / chaussures de sports (selon le code vestimentaire), eau et serviettes
Où	Salle polyvalente B
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 : Line Pelletier (450-824-1340, p 12082) 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 !