



Cours de groupe Groupe Santé Arbec

Michèle Bohec – Automne 2021

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
15 h 00 à 15 h 45		Stretching Andrée Fournier ●			

Comment	Inscription en ligne en cliquant ici (https://olymp.e.as.me/ArbecMicheleBohec)
Avec	Vêtements / chaussures de sports (selon le code vestimentaire), eau et serviettes
Où	Salle Normandie
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 : Ariane Tremblay (450-970-3330) Pour les cours : sdextraze@olymp.e.com

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.