

# NOUVEAU STRONG ZUMBA



## STRONG BY ZUMBA

Des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale.

Dans un cours d'une heure, vous **BRULEREZ** des calories, tout en **RENFORCANT** les bras, les jambes, les abdos et les fessiers.

Tout est conforme aux méthodes des entraînements HIIT (high intensity interval training) **COMPRENEZ** entraînement fractionné de haute intensité.

<input type="checkbox"/> La gym bien être	Lundi	18h30 - 19h30	110 €
<input type="checkbox"/> Cours Pilate	Lundi	19h30 - 20h30	110 €
<input type="checkbox"/> L'équilibre-mémoire	Mardi	10h00 - 11 h	100 €
<input type="checkbox"/> La zumba	Mardi	19h10 - 20h10	110 €
<input type="checkbox"/> La gym tonic	Jeudi	20h15 - 21h30	110 €
<input type="checkbox"/> La zumba By Strong	Vendredi	19 h - 20 h	110 €

Pour plus d'information, n'hésitez pas à contacter  
Danièle au 02.31.80.87.44  
Maryse au 02.31.80.89.46

Annick : [annick.maine203@orange.fr](mailto:annick.maine203@orange.fr) ou [epgv.fontenay@gmail.com](mailto:epgv.fontenay@gmail.com)



FONTENAY LE PESNEL



CNDS  
CENTRE NATIONAL  
POUR LE  
DEVELOPPEMENT  
DU SPORT

