



GYM 2000 - FONTENAY LE PESNEL SAISON 2019 - 2020

Reprise des cours à partir du 9 septembre 2019

VENEZ PARTICIPER A NOS COURS,



GYM BIEN ETRE	Lundi	18h30 - 19h30
PILATE	Lundi	19h30 - 20h30
EQUILIBRE-MEMOIRE	Mardi	10h00 - 11h00
ZUMBA	Mardi	19h15 - 20h15
STRONG	Jeudi	19h00 - 20h00
GYM TONIQUE	Jeudi	20h15 - 21h30



Cours ouverts à tous (hommes, femmes, hors commune)
dispensés par des animatrices, diplômées et
accréditées par Jeunesse et Sports à la Salle
Polyvalente de Fontenay le Pesnel

Contacts :

Danièle Dardenne 02 31 80 87 44
Maryse DENOYELLE 02 31 80 89 46
Annick.maine203@orange.fr

Bon pour 2 séances gratuites en septembre



STRONG

Jeudi 19h – 20h

Salle Polyvalente Fontenay Le Pesnel

- **STRONG** by Zumba est une activité sportive en provenance des États-Unis qui élimine tout pas de danse pour faire place à des mouvements de fitness.
- L'entraînement est placé sous le signe de la haute intensité (HIIT : alternance d'exercices de forte intensité avec des périodes de récupération ou d'exercices plus modérés).
- Cours qui associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la pliométrie. Le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaboré pour être en parfaite avec chaque mouvement.
- Dans un cours d'une heure, vous brûlez des calories tout en renforçant les bras, les jambes, les abdos et les fessiers.