



ZUMBA & POUND AVEC

ANNIE TARDIF

Les mercredis

Du 5 octobre au 7 décembre 2016

10 cours

Zumba : 18 h 30-60 minutes

10 \$ le cours ou 80 \$ pour la session (rabais de 20 \$)

Pound : 19h 30-45 minutes

10 \$ le cours ou 80 \$ pour session (rabais de 20 \$)

*La **Zumba** vous propose de bouger sur des rythmes du monde. Vous travaillerez votre cardio, votre coordination, votre force musculaire et votre plaisir ! Venez lâcher votre fou !

***Pound** est un mélange de Cardio, Pilates et force musculaire. À travers les mouvements continus du haut du corps et en utilisant des baguettes de ¼ de lb, devenez un joueur de batterie professionnel qui brûle un maximum de calories. Bienvenue aux hommes !

AU PLAISIR DE VOUS FAIRE SUER !

Annie Tardif

450 847.6291

annietardif.zumba@gmail.com