

Été 2018 – BERTHIER - 25 juin au 20 août

7-8 semaines

AQUA ZUMBA

PISCINE MUNICIPALE - BERTHIER-SUR-MER

LUNDIS 18h00-19h00

**Du 25 juin au 20 août
7 semaines (excluant les 9 et 16 juillet)**

**Vous aimez vous baigner, mais pas nécessairement nager?
Vous allez bouger à souhait, sans faire de longueurs!
Entraînement sur musique, en résistance avec l'eau.
Idéal pour tonifier bras, abdos, dos et jambes,
sans chocs sur les articulations.
Pssssllllll! Nul besoin de savoir nager :
vos pieds touchent le fond de la piscine
et vous aurez de l'eau jusqu'à la poitrine. ;)**

ZUMBA FITNESS

QUAI * BERTHIER-SUR-MER

LUNDIS 19H15-20H15

**Du 25 juin au 20 août
8 semaines (excluant le 9 juillet)**

**Vous aimez danser? Vous allez adorer la Zumba!
L'espace d'une heure, vous aurez l'impression
d'être en vacances dans le Sud,
dans un décor magnifique en bordure du Fleuve.
Danse-cardio sur musique latine, pop
et internationale.
Idéal pour s'évader, suer et dépenser de l'énergie,
tout en développant votre cardio et votre
coordination.**

INFO ET INSCRIPTION

**Pré-inscription jusqu'au 17 juin inclus : 5 cours = 55 \$, 7-8 cours = 10 \$ chacun (70-80 \$)
Inscription après le 17 juin : 5-7-8 cours = 12 \$ chacun (60-84-96 \$)
Sans abonnement : 13 \$ \cours pour ancien client et 15 \$ \cours pour nouveau client**

**Inscription possible en tout temps, selon les places disponibles.
Options de paiement : Interac (info@gigote.com), crédit, chèque ou comptant.**

**Marie-Claire : 418-259-7498 ou Peggy 418-802-9832
info@gigote.com  Facebook Zumba 3G**