

# Printemps 2019 - Berthler-sur-mer

Lundis : 29 avril, 13 mai, 20 mai, 27 mai et 10 juin

18h15-18h45

## HIIT

(High intensity interval training \  
Entraînement par intervalles de haute intensité)

Pas beaucoup de temps pour vous entraîner?  
Ce cours est parfait pour les gens pressés  
qui ne veulent pas négliger l'intensité et l'efficacité.

Entraînement complet : cardio et musculaire.  
Parfait pour les hommes, les femmes et les ados!

Dépassez-vous sur des musiques rock, alternatives,  
dubstep, etc., qui vont repousser vos limites :

Pré-inscription jusqu'au 21 avril 2019 :  
5 cours = 40 \$

Inscription régulière 22 avril 2019 et + :  
5 cours = 45 \$

Sans abonnement : 10 \$ \cours  
Membre additionnel de la même famille  
+ 5 \$ par cours

19h00-20h00



Danse-cardio sur des musiques latines  
et internationales pour tous les goûts!

Évadez-vous! Amusez-vous! Défoulez-vous!  
Ambiance festive et sueur garantie.

Pré-inscription jusqu'au 21 avril 2019 :  
5 cours = 55 \$

Inscription régulière 22 avril 2019 et + :  
5 cours = 65 \$

Sans abonnement :  
13 \$ \cours

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

Marie-Claire : 418-259-7498 \ Peggy 418-802-9832  
[info@gigote.com](mailto:info@gigote.com) Facebook [Zumba 3G](#)