



**Caroline Canan**

Pilates – Mise en forme

*Bougez plus... Vivez mieux!*

## SESSION HIVER 2012

ST-BONIFACE Début : 16 janvier	ST-ÉTIENNE Début : 18 janvier
Lundi	Mercredi
<u>18 h 30 à 19 h 25</u> Zumba®	<u>18 h 30 à 19 h 25</u> Cardio Brûle-Calories
<u>19 h 30 à 20 h 25</u> Zumba®	<u>19 h 30 à 20 h 25</u> Cardio Brûle-Calories

### LIEU

St-Boniface 140, rue Guimont  
St-Étienne 1260, rue St-Alphonse

### DURÉE

10 semaines

### COÛT

1 fois/sem. (55 min) **69,00 \$** + tx  
2 fois/sem. (55 min) **119,00 \$** + tx



### COURS

### DESCRIPTION

Cardio  
Brûle-Calories

Niveau : Modéré à soutenu

Personnes ciblées : Accessible à tous

Avec ou sans sauts, le Cardio Brûle-Calories (CBC) offre des options d'intensité pour satisfaire tous les niveaux. Sans prétention mais efficace, le CBC offre une **dépense énergétique** permettant d'améliorer votre condition physique. **Brûlez des calories** tout simplement en vous amusant au son de musiques actuelles!

Zumba®

Niveau : Modéré à soutenu

Personnes ciblées : Accessible à tous

ZUMBA est un mélange de danses latines et de cardio-vasculaire. Les chorégraphies s'inspirent de la salsa, la samba, le merengue et le reggaeton. Les mouvements demeurent simples, mais l'intensité du rythme procure un excellent exercice cardiovasculaire. Les enchaînements de rythmes lents et rapides tonifient les jambes, les fessiers, les abdominaux et les bras. L'essentiel de ce cours est de **s'amuser** dans une atmosphère conviviale. Aucun préalable de danse requis. Sourires et plaisirs seront au rendez-vous !

[www.carolinecanan.com](http://www.carolinecanan.com)

819 375-9789