



Chers membres,

C'est avec plaisir que nous vous annonçons qu'il y aura un cours de « Strong ». Fanny Mosimann donnera ce cours. Les membres d'Aigle Alliance pourront y participer gratuitement.

Strong by Zumba est un programme d'intervalles haute intensité qui permet de redessiner son corps en alliant renforcement musculaire et cardio. Ouverts à tous, homme et femme, ce n'est pas un programme de danse mais bel et bien du fitness.

Ce cours est accessible dès 16 ans, à toute personne apte à faire du sport et à porter son propre poids du corps.

Voici quelques vidéos pour vous rendre compte :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZKME0gKMAzU>

<https://www.youtube.com/watch?v=v9aQWkt934c>

Mais le mieux est vraiment de profiter des cours gratuits en septembre pour venir tester car c'est un cours vraiment prenant une fois qu'on y a goûté.

La page instructeur de Fanny Mosimann pour voir les vidéos et photos :

https://strong.zumba.com/fr-FR/profile/Fanny_Mosimann/843401

Le comité de l'Aigle Alliance a décidé de faire un test sur 4 leçons et si cela devait avoir un attrait pour nos membres, le cours sera reconduit jusqu'à la fin de l'année.

Les cours auront lieu les mardis en septembre à l'EPCA:

04.09.2018 de 20h à 21h

11.09.2018 de 20h à 21h

18.09.2018 de 20h à 21h

25.09.2018 de 20h à 21h

Nous nous réjouissons de vous accueillir.

Le comité