

*****Dance2Bfit*****

NOUVEAU COURS A CONCISE

👋 Mesdames, il reste encore quelques places alors n'hésitez plus, venez essayer un cours d'essai!

Dance2Bfit est une méthode complète d'1 heure alliant danse-cardio et renforcement musculaire sur des musiques entraînantes et actuelles, le tout dans une ambiance décontractée 🕺

Rejoignez-nous pour vous dépenser et retrouvez votre bien-être, il est important de prendre soin de soi, en plus le premier cours est gratuit et sans engagement!

Lieu : Grande salle de Concise

Les jeudis de 19h15 à 20h15 ; dès le 1^{er} novembre

Prix : 14.-/cours (12.- étudiante ou AVS)

Information / inscriptions : **079 810 44 32 - sohayla@danceaerobics.com**

Au plaisir de vous rencontrer et vous faire bouger !



dance2Bfit

Une méthode de **danse/cardio** dynamique et motivante sur des musiques variées et modernes, qui aide à garder la forme.

Chaque séance de 60 minutes comprend:

- Echauffement,
- Danse cardio-vasculaire
- **Exercices de renforcement musculaire** (bras, abdos, cuisses et fessiers)
- Etirement/relaxation pour terminer en pleine forme.

