

LE COIN DE LA PAUSE

BULLETIN QUOTIDIEN POUR RESTER EN LIEN MAIS AUSSI TESTER, CREER, LIRE...



Allez on bouge !



Angéline coach sportive du territoire, vous propose de découvrir deux activités : Zumba et Strong, grâce à l'application ZOOM.

Qu'est ce que c'est ?

- **La zumba** c'est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, le tout chorégraphié!
- **Le strong** c'est un cours de fitness où l'on brûle énormément de calories non-dansé, qui associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio . Un vrai challenge!

L'objectif de cette découverte est bien de s'amuser, et de ne pas se « prendre la tête ». Vous avez besoin d'une bouteille d'eau , d'un tapis ou double serviette et de votre plus belle tenue de sport.



LIVE ZUMBA
jeudi 9 avril 18h00

Chaussez vos basket c'est parti !



LIVE STRONG
dimanche 12 avril 11h00

Branchez votre tablette ou PC et entrez le lien ci-dessous :

<https://us04web.zoom.us/j/9193697146>

puis entrez le code pour accéder à la réunion : **919-369-7146**

ATTENTION IL FAUT COUPER LES CAMERAS ET LES MICROS PENDANT LE COURS