



**Nouveau!**

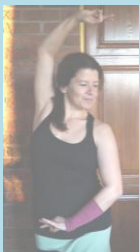
## **Cours de Bellyfit Mise en forme pour femmes**

**À découvrir!**

Entraînement physique cardio par la danse d'influences indienne, africaine et orientale (35 min) suivi d'abdos et d'étirements (15 min) avec mouvements inspirés du Yoga et du Pilates, le tout sur une musique énergisante créée par Bellyfit.

**Au cégep, pavillon des Humanités, Salle de danse  
Du mercredi 5 février au mercredi 30 avril ou  
du jeudi 6 février au jeudi 1<sup>er</sup> mai (pause à la relâche)  
De 12 h 05 à 12 h 55, 60 \$ pour 12 semaines.  
10 inscriptions minimum requises  
\*Apporter espadrilles, eau et sourire!**

**Information et inscription : Julie Nadeau, poste 2302, HA2019.**



**Instructrice certifiée Bellyfit : Nancy Arsenault**

*En savoir plus à [www.bellyfit.com](http://www.bellyfit.com)  
Sur Facebook : Bellyfit Équilibre*