

## VENDREDI MATIN

17 janvier au 28 mars

# Zumba Senior

10 h à 11 h | Aucun matériel requis

Session de 11 cours | Premier cours gratuit

Frais de 50\$ pour la session ou 5\$ par cours

Exercices cardio-vasculaires, entraînement musculaire, flexibilité et équilibre !



Cardiovascular exercise, strength training, flexibility and balance!

## FRIDAY MORNING

January 17th to March 28th

# Zumba Senior

10 am to 11 am | No equipment needed

Session of 11 classes | First class free

50 session fee or \$5 per class

Inscriptions: [loisirs@clarenceville.qc.ca](mailto:loisirs@clarenceville.qc.ca) | 450 294-2464, poste 1041  
Centre communautaire , 1, rue Tourangeau | [clarenceville.qc.ca](http://clarenceville.qc.ca)