

Vous avez le goût de bouger?

On vous invite à faire du

DRUMBA

Connu sous le nom de batterie cardio, cet entraînement associe cardio complet, musique, batterie et rythme, pour faire bouger les gens.



Des exercices utilisant certains pas de danse pour faire bouger le bas et le haut du corps.

Il peut être fait assis ou debout et constitue un entraînement cardiovasculaire amusant pour tous les âges et toutes les capacités!

Une paire de baguettes, un ballon de fitness et un panier pour faire tenir votre ballon à une bonne hauteur sont les

seuls équipements nécessaires pour participer.

Les cours débuteront le jeudi 28 mars de 18h30 à 19h30 pour une durée de 10 semaines à la salle des loisirs.

Le coût est de 15\$ incluant une paire de baguette de Drumming.

Pour s'inscrire par téléphone : Carole 819-531-4725

ou par courriel : loisirsherouville@hotmail.com

Prochainement sur la page Facebook des loisirs il aura un court vidéo afin de constater le plaisir de faire cette activité.

Tout le monde est la bienvenue de 9 à 99 ans!