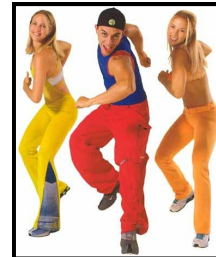




Zumba Fitness Facts

- Zumba is fun!
- Zumba is the hot new exercise routine that has everyone dancing their way to a slimmer, sexier body and having a blast doing it!
- Zumba is a latin-inspired dance fitness that keeps you motivated.
- No dance experience is required for this fitness class, where you can burn off up to 1000 calories!!
- Zumba is designed for beginners to advanced
- After a few weeks you definitely begin shedding weight and you will see that Zumba has reaped rewards
- For more info, check out these websites:
<http://youtu.be/jkry1opCAbA> OR
<http://youtu.be/1gZGqSGOaEw>



Ladies, Gentlemen,
Seniors and
Teenagers of
all ages!

ZUMBA classes are
starting in your
neighborhood soon!



Lets get together and have fun while exercising/dancing

Location:

Carlsbad Springs Community Centre

Address: 6020 Eight Line Road
Carlsbad Springs, Ont.

When: Every **Wednesday**, from
January 23, 2012 to
March 26, 2012
(10-week session)

Time: 6:00pm to 7:00pm

Cost: \$5.00 per class

(You only pay every time you come—
no commitment)

Come and joint us!
For a free demonstration
on January 16, 2012 at 8:00pm



15 to 20 person would make
a great dynamic group



For more information
Please contact
Brigitte Malo at
613-822-6663

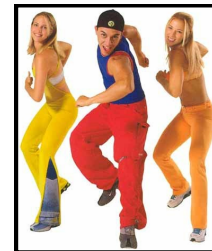
E-mail: info@carlsbadsprings.ca
Website: www.carlsbadsprings.ca

Dance Yourself Fit 



Les bienfaits de la forme physique avec Zumba

- Le Zumba c'est amusant!
- Le Zumba est un nouveau concept d'exercice sous forme de danse-fitness enivrant qui permet de sculpter son corps et de le rendre plus sexy en faisant la fête!
- Le Zumba est un programme de danse-fitness d'inspiration latine qui vous motivera.
- Aucune expérience de danse n'est requise pour cette classe de danse-fitness, où vous pourrez brûler jusqu'à 1000 calories!
- Le Zumba est conçu pour les débutants jusqu'au plus expérimentés.
- En quelques semaines seulement vous perdrez du poids et vous verrez les bienfaits que Zumba vous apportera.
- Pour plus d'information, visitez les sites Web:
<http://youtu.be/jkry1opCAbA> OU
<http://youtu.be/1gZGqSGOaEw>



Rassemblons-nous et amusons-nous en s'entraînant/dansant

Lieu:

Centre communautaire de Carlsbad Springs

Adresse: 6020 Eight Line Road Carlsbad Springs, Ont.

Quand: À tous les **mercredis** du **23 janvier 2012 au 26 mars 2012** (Session de 10 semaines)

Heure: 18h00 à 19h00

Coût: \$5.00 par classe (Vous payez seulement quand vous venez — aucun engagement)



15 à 20 personnes formerait un groupe très dynamique



Pour plus d'information S.V.P. Contacter

Brigitte Malo

au 613-822-6663

Courriel: info@carlsbadsprings.ca



Mesdames, Messieurs, Aînés et Adolescents de tous âges!

Les cours de ZUMBA commenceront bientôt près de chez vous!

