



STAGE DE GYM

Jeudi 3 et Vendredi 4 Mai 2018

A l'ELM à Valenty

Pour les enfants

➤ **DANSE**

Modern Jazz : Venez apprendre les pas de bases de danse et apprendre une chorégraphie

De 14h à 16h - 20 €



Pour les adultes



○ **GYM EQUILIBRE ET MEMOIRE**

De 16h30 à 18h - 15 €



➤ **FIT'ZEN**

Mélange de Pilates, Yoga et Danse

venez travailler vos muscles en profondeur dans des mouvements liés et tout en étirement

De 18h30 à 19h30 - 10 €



○ **CIRCUIT TRAINING**

Venez tester votre force et votre endurance lors d'exercices de forte intensité (se déroulera en extérieur si le temps le permet)

De 19h45 à 20h45 - 10 €

Renseignements et Inscriptions auprès de Violaine : 06.49.52.87.09

(Les prix affichés sont pour les deux jours de stage)