



STAGE DE GYM

Lundi 26 et Mardi 27 Octobre 2020

A l'ELM à Valenty

➤ Pour Les ENFANTS

Initiation DANSE CLASSIQUE

De 15h30 à 17h - 20 €

Vient apprendre les bases de la danse classique



➤ Pour Les ADULTES

STRETCHING et RELAXATION

De 17h30 à 18h30 - 15 €

Venez travailler votre corps en l'allongeant et l'étirant au maximum



HIIT : High Intensity Interval Training

De 18h45 à 19h15 - 10 €

Travail cardio de forte intensité, fractionné avec un travail d'intensité modéré



YOGA

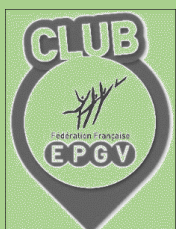
De 19h30 à 20h30 - 15 €

Ashtanga Vinyasa Yoga : Yoga dynamique entraîné par un flow ininterrompu



OUAHHH !!

J'ai des abdos
en béton !!



Renseignements et Inscriptions
Auprès de Violaine : 06.49.52.87.09

Les prix affichés sont pour les deux jours de stage,
Sous réserve d'un nombre suffisants d'inscrits, IPNS

