



STAGE DE GYM

**Jeudi 4 Novembre et Vendredi 5
Novembre 2021 à l'ELM à Valenty**

Pour ENFANTS (à partir de 8 ans) & ADULTES

Initiation COURSE D'ORIENTATION

De 15h30 à 17h - 20 €

Vient partager un moment seul ou en groupe,
en famille ou entre amis
et apprends les bases de l'orientation !



Pour Les ADULTES

STRETCHING et RELAXATION

De 17h30 à 18h30 - 15 €



Viens travailler ton 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

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

