

samedi 14 janvier

10h30 à 11h45 : Réveil Cardio Training

14h30 à 16h00 : Renforcement Musculaire



Sur le thème " Cabaret " osez, lâchez vous, cours avec batons et chaises , tenue vestimentaire de circonstance bienvenue.....

A partir de 20h30 : soirée spéciale Rock & Latino

En première partie de soirée,
3 cours de 45 mn chacun
animés par Marine ,
professeur de danse
diplômée de Paris



Salsa Lady styling , Rock en couple , Zumba
suivis d'une soirée libre dansante

dimanche 15 janvier

Départ 10h00 de la salle communale

1 groupe Running- Cardio fractionné
1 groupe de Marche
suivi d'une séance de Stretching



Le week-end se clôturera autour d'un verre de l'amitié

Participation du samedi (hors soirée) 1 cours = 6 euros - 2 cours = 10 euros

Week end complet y compris la soirée = 20 euros

Soirée seule = 10 euros (3 cours + soirée dansante)

Participation du dimanche : 3 euros

Renseignements et réservations : sylvie 06.19.48.52.51.
pausefitness33@yahoo.fr

Démarrez 2017 en pleine forme !

EVENEMENT

salle communale CAMPUGNAN 33390

14 & 15 janvier 2017

**WEEK END
FITNESS**



Salsa Lady Styling, Rock, Zumba
avec la participation
exceptionnelle de Marine
M'Danser !

**Cardio-training, Fitness, Renforcement
Musculaire animés par Pause Fitness**

consultez le programme au verso