

NOM :Prénom :

Adresse :

CP :Ville :

Téléphone :Mail :

Choisissez votre activité par créneaux

9h00 - 9h30

Accueil des stagiaires

9h30

Ouverture du stage par Valérie GERNIGON (Présidente du CD44) et Leslie LE TOQUIN (Responsable du stage).

9h45 - 10h30

- Remise en forme pour Tous animée en duo par Paul et Edouard

10h45 - 11h45

Au choix - Zumba avec Edouard

OU - Renforcement Musculaire avec Paul

12h00 - 13h15

DEJEUNER au centre

13h30 - 14h30

Au choix - Body Attitude avec Edouard

OU - Cuisses Abdos Fessiers avec Paul

14h45 - 15h45

Au choix - Body Attitude avec Edouard

OU - LIA avec Paul

16h00 - 17h00

Au choix - Dance Party avec Edouard

OU - Step avec Paul

17h15-17h45

- Stretching pour Tous animé en duo par Edouard et Paul.

18h00

BILAN et clôture du stage

A renvoyer avant le 1^{er} septembre

au CD Sports pour Tous 44, Maison des Sports, 44 rue Romain Rolland, 44100 NANTES,

Accompagné de votre règlement.